

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

César Henry Vásquez Sánchez

Ministro de Salud

Eric Ricardo Peña Sánchez

Viceministro de Salud Pública

Herberth Ulises Cuba García

Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Diego Rolando Venegas Ojeda

Presidente Ejecutivo

Max Danny Andre Carrasco Rufasto

Gerente General

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y VIDA SALUDABLE

Walter Vilchez Dávila

Director de Órgano Desconcentrado del Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Juan José Quispe Mejía

Subdirector de la Subdirección de Laboratorios de Control de Calidad de Alimentos y Nutrición

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

Tablas peruanas de composición de alimentos / elaborado por ;María Mercedes Reyes García; Victor Iván Gómz Sánchez Prieto: Cecilia Mirtha Espinoza Barrientos. -- Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2023.
187p. . tab.

1. TABLA DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIIMENTOS 2. COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS. 3. PERÚ

I. Reyes García, María Mercedes

II. Gómez Sánchez Prieto, Víctor Iván

III. Espinoza Barrientos, Cecilia Mirtha

IV. Perú. Ministerio de Salud

V. Instituto Nacional de Salud (PERU), Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable. Sub Dirección de Laboratorios de Control de Calidad de Alimentos y Nutrición -- (Lima)

ISBN: 978-612-310-178-7

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º2025-02396

11 edición digital (Marzo 2025)

© Instituto Nacional de Salud, 2025

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 748-1111

Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe

Página web: www.ins.gob.pe

© Ministerio de Salud, 2025

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

Teléfono: (511) 315-6600

Página web: www.minsa.gob.pe

Se terminó de reproducir en Marzo 2025.

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en www.ins.gob.pe

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

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	4	Q) Alimentos infantiles.....	89
CÓDIGOS Y GRUPOS DE ALIMENTOS	5	T) Leguminosas y derivados	91
Identificación del alimento.....	6	U) Tubérculos, raíces y derivados.....	98
COMPONENTES: DEFINICIÓN Y EXPRESIÓN DE NUTRIENTES	6	S) Alimentos preparados	105
Unidades de expresión de nutrientes	10	TABLAS	5
PRESENTACIÓN DE LOS DATOS	11	Tabla 1. Clasificación de los grupos y número de alimentos.....	5
Actualización del nombre del alimento	12	Tabla 2. Ejemplo de identificación del alimento.....	6
Consideraciones para el uso de la tabla	12	Tabla 3. Componentes de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos	7
FUENTES DE INFORMACIÓN	14	Tabla 4. Factores específicos Atwater para alimentos	8
TABLAS PERUANAS DE COMPOSICION DE ALIMENTOS	15	Tabla 5. Factores de conversión de nitrógeno en proteínas.....	8
A) Cereales y derivados	16	Tabla 6. Unidades de expresión de nutrientes.....	10
B) Verduras, hortalizas y derivados.....	31	ANEXOS	186
C) Frutas y derivados	41	Anexo 1. Distribución de muestra por estrato y por distritos de Lima Metropolitana y Callao	186
D) Grasas, aceites y oleaginosas	54		
E) Pescados y mariscos.....	58		
F) Carnes y derivados	66		
G) Leche y derivados.....	76		
H) Bebidas (alcohólicas y analcohólicas)	79		
J) Huevos y derivados	82		
K) Productos azucarados	84		
L) Misceláneos.....	85		

INTRODUCCIÓN

Se presenta la décima primera edición de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos - TPCA, versión digital 2023, como contribución del Instituto Nacional de Salud, a través del Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable, al conocimiento del contenido de nutrientes de los alimentos más consumidos en el Perú.

Esta histórica publicación, tiene su primera edición en el año 1952, cuando el equipo liderado por el Dr. Carlos Collazos Chiriboga, en el Vol. 35 Núm. 2 de los Anales de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, realiza la difusión de la composición de 321 alimentos. Desde entonces a la fecha, se ha venido actualizando datos e incorporando alimentos y preparaciones, como parte de la responsabilidad institucional ante la demanda de información sobre los componentes nutricionales de los alimentos.

Con esta información, se busca atender las necesidades de todas las instituciones de gobierno ligadas a los alimentos, científicos de la nutrición; profesionales y estudiantes; planificadores y políticos, productores de alimentos, procesadores; agentes mayoristas, minoristas y consumidores.

Este proceso de actualización de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos mantiene la estructura básica del contenido de macro y micronutrientes a través de la conformación de 14 grupos de alimentos; pero también comprende un grupo especial de preparaciones, donde se presentan bebidas para desayuno, entradas, segundos, refrescos y postres, calculados y analizados para la encuesta de alimentos consumidos fuera del hogar, principalmente, en Lima Metropolitana y Callao, a cargo del Instituto Nacional de Estadística e Informática.

La gran mayoría de los datos referidos proceden de análisis químicos propios, algunos son imputados de otras tablas, o son estimados por cálculo de acuerdo con las normas

de compilación, para garantizar su confiabilidad. En este sentido, en la presente publicación se tendrá información para 1125 alimentos, además de 567 preparaciones sumariadas en el grupo S denominado alimentos preparados.

Como es habitual, en las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos, se considera información sobre energía, en kilocalorías (kcal) y kilojulio (kJ), así como de 19 nutrientes; donde se puede observar que los carbohidratos se presentan en forma total y disponibles, y la vitamina A como equivalentes totales o como betacarotenos equivalentes totales. También es oportuno mencionar que no todos los alimentos tienen información completa de nutrientes, básicamente porque no lo contienen o su presencia es muy pequeña, o en su defecto, no ha sido sometido a un análisis para determinar ese componente.

El Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable del Instituto Nacional de Salud, agradece de manera especial a los profesionales y técnicos que con su importante trabajo en cada versión de las tablas hasta la actualidad, nos permite contar con las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos.

CÓDIGOS Y GRUPOS DE ALIMENTOS

Cada alimento y preparación incluidos en las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos (TPCA), tiene asignado un único código alfanumérico determinado por un carácter alfabético que representa el grupo de alimentos al que pertenece, y un carácter numérico que representa la posición de dicho ítem alimentario dentro del grupo. En esta edición se han incluido 197 alimentos y actualizado 55, con relación a la anterior edición.

En lo referente al grupo S, de preparaciones para adultos, la información proviene de la Encuesta de Composición Nutricional de Alimentos Consumidos Fuera del Hogar del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), que en convenio con el Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable (CENAN), evaluó y determinó la composición nutricional de los principales alimentos consumidos fuera del hogar en Lima Metropolitana y el Callao, en una muestra de 1738 establecimientos que expenden al público menú (Almuerzo), considerando 5 estratos socioeconómicos de la Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares (ENAPREF) 2008-2009, a saber: Estrato Socioeconómico A (Más alto), B, C, D y Estrato Socioeconómico E (Más bajo), según ENAPREF.

Los códigos y grupos de alimentos son los siguientes:

Tabla 1. Clasificación de los Grupos y Número de Alimentos en las TPCA

Grupo o Categoría		Tipo de Alimentos	Número de Alimentos
A	Cereales y derivados	Cereales derivados: harinas, hojuelas, productos de panadería, cereales para desayuno, galletas, barras, queques, panetones	198
B	Verduras, hortalizas y derivados	Verduras, hortalizas y derivados	133
C	Frutas y derivados	Frutas frescas, pulpas, jugos, bebidas, refrescos, naturales, envasados	170
D	Grasas, aceites y oleaginosas	Aceites, mantequillas, margarinas, incluye oleaginosas como el maní, ajonjolí y otras semillas	49
E	Pescados y mariscos	Pescado y mariscos, frescos, cocidos, envasados	103
F	Carnes y derivados	Carnes, vísceras, crudos, cocidos, derivados	134
G	Leche y derivados	Leches, cremas, quesos, yogures	38
H	Bebidas (alcohólicas y analcohólicas)	Alcohólicas, gasificadas, jugos, néctares, bebidas naturales y envasadas, infusiones	32
J	Huevos y derivados	crudos, cocidos	16
K	Productos azucarados	Azúcares, mermeladas, miel	8
L	Misceláneos	Especies, condimentos, salsas, snacks o piqueos, preparados	51
Q	Alimentos infantiles	Fórmulas infantiles, cereales	18
T	Leguminosas y derivados	Leguminosas crudas, cocidas, derivados: harinas, bebida,	88
U	Tubérculos, raíces y derivados	Tubérculos, raíces, frescos, cocidos, derivados: harinas	87
S	Alimentos preparados	Entradas, segundos, refrescos, bebidas para desayuno, postres	567

Identificación del Alimento

Cada alimento es identificado con un código alfabético que indica al grupo que pertenece seguido de un carácter numérico que representa la posición de dicho alimento dentro del grupo. Así por ejemplo, para Kiwicha, le corresponde **A** del grupo Cereales y derivados y **1** por la posición que ocupa, por tanto el código A1 identifica a Kiwicha y las demás denominaciones como se le conoce: achita, achis, o amaranto.

Nombre del alimento: Describe la denominación más común del alimento usada en el país, se considera la parte analizada del alimento, estado de madurez, el método de cocción o preparación realizado. En la tabla 2 se describen ejemplos de alimentos como serán presentados en la TPCA.

Tabla 2. Ejemplo de Identificación del alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO
A 1	Kiwicha, achita o achis o amaranto
B 90	Ají charapita, con pepas y sin tronco
C 78	Plátano verde
D 7	Aceite vegetal de olivo
E 32	Pescado bonito, seco salado
F 83	Pollo, pechuga de, sin piel, frita en aceite vegetal, sin sal
G 14	Queso fresco de vaca
H 13	Té sin azúcar
J 5	Huevo de gallina, yema de
K 1	Azúcar granulada o refinada
L 1	Achiote seco
T 61	Arveja verde partida, sancochada sin sal
U 54	Papa, chuño negro, harina de

COMPONENTES: DEFINICIÓN Y EXPRESIÓN DE NUTRIENTES

En general, la tabla contiene 22 columnas con datos numéricos para cada alimento, además del código que los identifica, nombre y descripción de cada uno. A partir de la presente edición, las columnas de sodio y potasio han variado el orden, pasando de las últimas posiciones a estar junto a los demás minerales, luego de la columna de hierro.

Los componentes que corresponden a los identificadores (*tagnames*) del International Network of Food Data System (INFOODS), se detallan en la tabla 3, a continuación:

Tabla 3. Componentes de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos

Nutrientes	Componente	Identificador de INFOODS	Unidad	Comentarios
Energía	Energía	<ENERC> kcal	kcal	Calculada por factores, expresada en kilocalorías (kcal).
	Energía	<ENERC> kJ	kJ	Calculada al multiplicar las kcal por 4,184 expresada en kilojulios (kJ)
Macronutrientes	Agua	<WATER>	g	Por método gravimétrico.
	Proteínas	<PROCNT>	g	Calculada a partir de nitrógeno total usando factores.
	Grasa total	<FAT>	g	Varios métodos.
	Cenizas	<ASH>	g	Incineración en mufla.
	Carbohidratos totales	<CHOCDF>	g	Calculados por diferencia de 100 menos componentes proximales, sin incluir fibra dietaria.
	Carbohidratos disponibles	<CHOAVL>	g	Calculados por diferencia entre carbohidratos totales y fibra dietaria.
	Fibra dietaria	<FIBTG>	g	Fibra dietaria total por método oficial AOAC de Proski et. Al.
Minerales	Calcio	<CA>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica.
	Fósforo	<P>	mg	Por método colorimétrico.
	Zinc	<ZN>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica.
	Hierro	<FE>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica.
	Sodio	<NA>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica.
	Potasio	<K>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica.
Vitaminas	β caroteno equivalentes totales	<CARTBQ>	µg	Equivalente de β caroteno: µg β caroteno + 1/2 µg otros carotenoides provitamina A.
	Vitamina A equivalentes totales	<VITA>	µg	Equivalente de retinol: µg retinol + 1/6 µg equivalente de β caroteno + 1/12 µg otros carotenoides provitamina A
	Tiamina	<THIA>	mg	Determinación fluorométrica.
	Riboflavina	<RIBF>	mg	Determinación de la fluorescencia.
	Niacina	<NIA>	mg	Determinación por HPLC
	Vitamina C	<VITC>	mg	Determinación fotocolorimétrica.
	Ácido fólico	Ácido fólico	µg	Determinado por métodos microbiológico y HPLC

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

Energía: Se presenta en dos columnas, expresada en kilocalorías (kcal) y en kilojulios (kJ), correspondiendo la equivalencia de 4,184 kJ por 1 kcal.

Vale recordar que la kilocaloría (kcal) es una unidad de energía, empleada en nutrición, para designar la cantidad de energía que aportan los alimentos y la energía que necesita la persona para satisfacer sus requerimientos. En el Sistema Internacional de Unidades (SI), se emplea el kilojulio (kJ), como unidad de energía.

El valor de energía ha sido calculado de dos formas:

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

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

Los valores energéticos han sido calculados empleando los factores de conversión recomendados por Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés), los mismos que se listan a continuación:

Tabla 4. Factores específicos Atwater para alimentos

Alimento	Proteína kcal/g (kJ/g) [§]	Grasa kcal/g (kJ/g) [§]	Carbohidrato Total kcal/g (kJ/g) [§]
Huevos, productos cárnicos, productos lácteos:			
Huevos	4,36 (18,2)	9,02 (37,7)	3,68 (15,4)
Carne/pescado	4,27 (17,9)	9,02 (37,7)	*
Leche/ productos lácteos	4,27 (17,9)	8,79 (36,8)	3,87 (16,2)
Grasas y aceites:			
Mantequilla	4,27 (17,9)	8,79 (36,8)	3,87 (16,2)
Margarina, vegetal	4,27 (17,9)	8,84 (37,0)	3,87 (16,2)
Otras grasas y aceites vegetales	--	8,84 (37,0)	--
Frutas:			
Todas, excepto limones, limas	3,36 (14,1)	8,37 (35,0)	3,60 (15,1)
Jugo de fruta, excepto limón, lima [†]	3,36 (14,1)	8,37 (35,0)	3,92 (16,4)
Limón, limas	3,36 (14,1)	8,37 (35,0)	2,48 (10,4)
Jugo de limón, jugo de lima [†]	3,36 (14,1)	8,37 (35,0)	2,70 (11,3)
Cereales y productos:			
Cebada, perlada	3,55 (14,9)	8,37 (35,0)	3,95 (16,5)
Harina de maíz, integral	2,73 (11,4)	8,37 (35,0)	4,03 (16,9)
Fideos, macarrones, espagueti	3,91 (16,4)	8,37 (35,0)	4,12 (17,2)
Avena y harina de avena	3,46 (14,5)	8,37 (35,0)	4,12 (17,2)
Arroz integral	3,41 (14,3)	8,37 (35,0)	4,12 (17,2)
Arroz, blanco o pulido	3,82 (16,0)	8,37 (35,0)	4,16 (17,4)
Centeno, harina integral	3,05 (12,8)	8,37 (35,0)	3,86 (16,2)
Centeno, harina ligera	3,41 (14,3)	8,37 (35,0)	4,07 (17,0)
Sorgo, harina integral	0,91 (3,8)	8,37 (35,0)	4,03 (16,9)
Trigo, 97 – 100 % extracción	3,59 (15,0)	8,37 (35,0)	3,78 (15,8)
Trigo, 70 – 74 % extracción	4,05 (17,0)	8,37 (35,0)	4,12 (17,2)
Otros cereales–refinados	3,87 (16,2)	8,37 (35,0)	4,12 (17,2)
Leguminosas, nueces:			
Frijoles maduros secos, arvejas, nueces	3,47 (14,5)	8,37 (35,0)	4,07 (17,0)
Soya	3,47 (14,5)	8,37 (35,0)	4,07 (17,0)
Vegetales:			
Papas, almidón de raíces	2,78 (11,6)	8,37 (35,0)	4,03 (16,9)
Otras raíces y tubérculos	2,78 (11,6)	8,37 (35,0)	3,84 (16,1)
Otros vegetales	2,44 (10,2)	8,37 (35,0)	3,57 (14,9)

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

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

[†] Sin endulzar. [§] Los datos entre paréntesis indican la energía expresada en kilojulios por gramo del nutriente.

Proteína: valores calculados a partir del valor de nitrógeno total determinado por Kjeldhal, multiplicado por factores específicos según el alimento. En la tabla 5 se presentan los factores indicados, para convertir el nitrógeno en proteína total.

Tabla 5. Factores de conversión de nitrógeno en proteínas

ALIMENTO	FACTOR DE CONVERSIÓN
Harina de trigo refinada y derivados	5,70
Trigo completo	5,83
Avena, cebada, centeno	5,83
Arroz pilado	5,95
Almendras y sus bebidas	5,18
Nueces del Brasil	5,46
Maní (con y sin película)	5,46
Frejol soya y derivados	5,71
Coco, castañas, cashú, pistacho, ajonjolí, girasol, avellana, nuez de nogal y otras oleaginosas. También para las bebidas preparadas con estas semillas.	5,30
Leche y derivados	6,38
Gelatina	5,55
Pecana	6,25
Otros *	6,25

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

* (Cuando no se indica ningún factor específico, se debe utilizar el de 6,25 hasta que se haya determinado uno más apropiado).

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

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

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

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

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

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

Fibra dietaria total: Valores obtenidos por el método enzimático del AOAC de Proski et al. La fibra dietaria es un concepto fisiológico y nutricional en relación con aquellos componentes de carbohidratos de los alimentos que no son digeridos en el intestino. La fibra dietaria pasa sin digerir del intestino delgado al colon, donde puede ser fermentada por la microbiota intestinal, el resultado final son cantidades variables de ácidos grasos de cadena corta y varios gases tales como dióxido de carbono, hidrógeno y metano. Los ácidos grasos de cadena corta, son una fuente directa importante de energía para la mucosa del colon; también son absorbidos y entran en el metabolismo intermedio. Químicamente, la fibra dietaria puede comprender: celulosa, hemicelulosa, lignina y pectinas de las paredes de las células; almidón resistente; y varios otros compuestos¹.

Cenizas: Valores obtenidos por incineración del alimento en mufla.

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

Vitaminas (β caroteno, vitamina A equivalentes totales, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina C): Corresponden a valores obtenidos por diferentes métodos químicos. Actualmente se emplea métodos de cromatografía líquida de alto performance (HPLC) y de fluorescencia.

Ácido fólico: Valores obtenidos por método microbiológico y HPLC.

¹ FAO. Food Energy: Methods of Analysis and Conversion Factors. 2005. Report of Technical Workshop. Food and Nutrition Paper N° 77. Rome.

Unidades de Expresión de Nutrientes:

Son las unidades de expresión y el número de cifras decimales correspondiente a la información consignada en las TPCA.

Tabla 6. Unidades de Expresión de Nutrientes

Nutrientes	Componente	Identificador de INFOODS	Unidad	Número de cifras decimales
Energía	Energía	<ENERC>-kcal	kilocalorías (kcal)	0
	Energía	<ENERC>-kJ	kilojulios (kJ)	0
Macronutrientes	Agua	<WATER>	gramos (g)	1
	Proteínas	<PROCNT>	gramos (g)	1
	Grasa total	<FAT>	gramos (g)	1
	Cenizas	<ASH>	gramos (g)	1
	Carbohidratos totales	<CHOCDF>	gramos (g)	1
	Carbohidratos disponibles	<CHOAVL>	gramos (g)	1
	Fibra dietaria	<FIBTG>	gramos (g)	1
Minerales	Calcio	<CA>	miligramos (mg)	0
	Fósforo	<P>	miligramos (mg)	0
	Zinc	<ZN>	miligramos (mg)	2
	Hierro	<FE>	miligramos (mg)	2
	Sodio	<NA>	miligramos (mg)	0
	Potasio	<K>	miligramos (mg)	0
Vitaminas	β caroteno equivalentes totales	<CARTBQ>	microgramos (µg)	0
	Vitamina A equivalentes totales	<VITA>	microgramos (µg)	0
	Tiamina	<THIA>	miligramos (mg)	2
	Riboflavina	<RIBF>	miligramos (mg)	2
	Niacina	<NIA>	miligramos (mg)	2
	Vitamina C	<VITC>	miligramos (mg)	2
	Ácido fólico	Ácido fólico	microgramos (µg)	0

PRESENTACIÓN DE LOS DATOS

Los datos presentados en las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos del Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable del Instituto Nacional de Salud del Ministerio de Salud, es información que se viene acumulando en el tiempo, de ediciones anteriores; por lo que la edición más reciente incorpora, actualiza y modifica datos, de ser pertinente.

En la presente edición se encontrarán datos actualizados de algunos alimentos a los cuales se les ha completado información, así como resultados de análisis químicos a nuevos alimentos.

En el grupo A de Cereales y Derivados, se ha actualizado el código A44, y la inclusión de 38 nuevos alimentos desde el código A161 hasta el código A198.

En el grupo B de Verduras, Hortalizas y Derivados, se ha actualizado los códigos B89, B90, B91, B92, B116 y B123, y se han incluido ocho nuevos alimentos con códigos B126 al B133.

En el grupo C de Frutas y Derivados, se han actualizado los códigos C5, C73 y C109, y se han incorporado 28 nuevos alimentos que van del código C143 al código C170.

En el grupo D de Grasas, Aceites y Oleaginosas se han actualizado los códigos D10, D11, D13, D22, D23, D24, D25, D36, D38, D40 y D41, y se han incorporado ocho nuevos alimentos que van desde el código D42 al código D49.

Los Pescados y Mariscos que constituyen el grupo E, presentan actualización de diez alimentos, estos son los códigos E29, E30, E35, E36, E50, E59, E67, E72, E73 y E77; mientras que los códigos que van del E91 al código E103, corresponde a nuevos alimentos.

El grupo F de Carnes y Derivados, es el que aporta el mayor número de alimentos actualizados, estos son 14 con los códigos F29, F68, F80, F81, F82, F83, F84, F85, F87, F89,

F90, F94, F96 y F97; para el caso de los nuevos que se han incluido, los códigos van desde el código F104 al código F134 con 31 alimentos.

Con doce alimentos incorporados que van del código G27 al código G38 y dos actualizados que son el código G14 y G15, el grupo G Leches y Derivados aporta 14 modificaciones en la presente edición.

En el grupo J de Huevos y Derivados se han actualizado los códigos J3, J4, J10, J11, J12, J13, J14 y J15; y se ha incorporado un nuevo alimento con el código J16.

Todos los grupos de alimentos que se mencionan a continuación han incluido nuevos alimentos, así tenemos: grupo H Bebidas (alcohólicas y analcohólicas) dieciséis alimentos con los códigos H17 al H32; grupo K Productos Azucarados con un alimento asignado con el código K8; el grupo L de Misceláneos aporta 22 alimentos con los códigos L30 al L51; el grupo Q Alimentos Infantiles con 10 alimentos nuevos con códigos que van desde el Q9 a Q18; el grupo T Leguminosas y Derivados tres nuevos alimentos con los códigos T86, T87 y T88 y por último el grupo U Tubérculos, Raíces y Derivados adicionan seis nuevos alimentos con los códigos U82 al U87.

En lo referente al grupo S-Alimentos Preparados, se han incluido nuevas preparaciones. Por un lado están los subgrupos de Refrescos y Postres, con códigos SR1 al SR20 y del SP1 al SP17, respectivamente, que forman parte de los menús de la Encuesta de Composición Nutricional de Alimentos Consumidos Fuera del Hogar del INEI, a los cuales se les calculó la composición nutricional. También se incorporan preparaciones que han sido analizadas en el laboratorio, siendo estas el subgrupo Entradas, con el código SE144; el subgrupo de Segundos con 43 nuevos códigos que van desde el SS335 al SS377; y el subgrupo Bebidas para Desayuno con un total de nueve preparaciones con códigos SB1 al SB9.

Actualización del Nombre del alimento

Para la presente versión, se ha modificado los nombres de 67 alimentos en total, con la finalidad de describir más ampliamente el alimento analizado, detallando la condición de preparación, otros nombres con los cuales se le conoce e inclusive como se consume.

Los códigos que corresponden a aquellos que solo se les modificó el nombre, suman 36 alimentos, los cuales son los siguientes:

Alimentos	Códigos
Modifican sólo nombres de 36 alimentos	A1, A33, A39, A66, A98, A134, B8, B117, C84, C89, C92, C103, C104, C106, C108, C121, D14, D16, D39, E74, E75, F20, F21, F47, F69, L3, L9, T9, T61, T63, T64, T69, T71, T72, T77, U16.

A continuación, se cita un par de ejemplos:

Decía:		Dice:	
A98	Kiwicha pop de Huánuco	A98	Kiwicha pop de Huánuco, lista para consumo
C103	Carambola, refresco cocido de	C103	Carambola, refresco natural, cocido, sin azúcar

Asimismo, además de la modificación de nombres de alimentos, también se ha actualizado información de datos en 31 de ellos, los cuales corresponden a los códigos siguientes:

Alimentos	Códigos
Modificaron nombres e información de 31 alimentos	B90, B91, B92, C5, C109, D13, D23, D25, D36, D40, D41, E29, E30, E67, E72, E73, E77, F29, F68, F80, F81, F82, F83, F84, F85, F87, F89, F90, F94, F96, F97

Se consigna dos ejemplos de la descripción cambiada, pudiendo observar los datos modificados en la propia tabla de composición de alimentos.

Decía:		Dice:	
F29	Pollo, sangre cocida	F29	Pollo, sangre de, sancochada sin sal
F87	Res, bazo cocido de	F87	Res, bazo de, sancochado sin sal

Consideraciones para el uso de la Tabla:

Para la lectura de la información tomar en cuenta lo siguiente:

- Los datos numéricos en cada celda, indican un valor para cada campo de energía o nutriente, en las unidades correspondientes.
- El valor cero (0,0), se refiere a un nutriente que no se encuentra presente en el alimento o está en cantidades trazas, por debajo del límite de detección del método empleado.
- En el caso que no se ha reportado o se desconoce el dato, se coloca la viñeta “•”.

Tener en cuenta que los resultados analíticos especificados corresponden a **100 g de la parte comestible del alimento crudo**. Cabe mencionar que, en ciertos alimentos, se ha descrito qué partes se han considerado para el análisis, debido a que también existe el hábito de consumirlos con cáscaras, hojas, tallos u otro componente; otros, además han sufrido procesos de cocción, lo que se indica en la descripción correspondiente.

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

Se han establecido algunas definiciones para mayor precisión:

- **Jugo de fruta**². Por zumo (jugo) de fruta se entiende al líquido sin fermentar, pero fermentable, que es obtenido de la parte comestible de frutas en buen estado, debidamente maduras y frescas o frutas que se han mantenido en buen estado por procedimientos adecuados, inclusive por tratamientos de superficie aplicados después de la cosecha de conformidad con las disposiciones pertinentes de la Comisión del Codex Alimentarius.
- **Néctar de fruta**³. Se entiende al producto sin fermentar, pero fermentable, que se obtiene añadiendo agua al jugo, pulpa o concentrado de frutas con o sin adición de azúcares, aditivos o ingredientes permitidos.
- **Refresco**. Es el producto elaborado con jugos, o pulpas de frutas frescas o cocidas o con concentrados de frutas reconstituidas, adicionados con agua, saborizantes y colorantes permitidos.
- **Bebida de fruta**. Elaborada a base de agua, azúcar y muy poca fruta. Contiene 10% de fruta.

²NORMA GENERAL DEL CODEX PARA ZUMOS (JUGOS) Y NÉCTARES DE FRUTAS. CODEX STAN 247-2005.

³IDEM.

FUENTES DE INFORMACIÓN

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

- U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2005. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 18. Nutrient Data Laboratory. [Acceso: abril de 2015]. Disponible en: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>
- Oficina Regional de la FAO para América Latina. Tabla de Composición de Alimentos de América Latina. [Acceso: abril del 2015]. Disponible en: <http://www.rlc.fao.org/es/bases/alimento/intro.htm>
- Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP). Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica, Guatemala 2012. [Acceso: abril del 2015]. Disponible en: <http://www.tabladealimentos.net/tca/TablaAlimentos/inicio.html>
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Instituto Nacional de Alimentación. Tabla de Composición de Alimentos de Uruguay. Montevideo 2002.
- Instituto Nacional de la Nutrición “Salvador Zubirán”. Subdirección de Nutrición Experimental y Ciencia de los Alimentos. Tabla de Composición de Alimentos Mexicanos. Edición de Aniversario. Octubre 1996.
- Ministerio de Previsión Social y Salud Pública. División Nacional de Nutrición. Tabla de Composición de Alimentos Bolivianos. La Paz, Bolivia 2005.
- Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Tablas Peruanas de Composición de Alimentos. Octava edición, Lima, Perú 2009.
- Universidad Nacional de Lujan. 2010. Tabla de composición de alimentos de la UNLU. 2010.
- Ministerio de la Producción. Instituto Tecnológico Pesquero. ITP.
- FAO. 2005 Food Energy: Methods of Analysis and Conversion Factors, report of Technical Workshop. FAO: Food and Nutrition Paper N°77. Rome.
- Jones.DB. Factors for Converting Percentages of Nitrogen in Foods and Feeds into Percentages of Proteins”. (Circular N° 183). Washington DC: United States Department of Agricultura, 1941.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. Encuesta para medir la composición nutricional de los principales alimentos consumidos fuera del hogar. ENCONUT 2013.



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

- Alimentos -



A - CEREALES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
A 1	Kiwicha, achita o achis o amaranto	351	1469	9.2	12.8	6.6	69.1	59.8	9.3	2.3	236	453	2.68	7.32	•	•	57	10	0.09	0.18	1.58	1.30	•	A 1
A 2	Arroz pilado o pulido cocido	115	480	72.2	2.4	0.1	25.2	•	•	0.1	11	30	0.42	0.30	18	98	•	0	0.00	0.00	0.24	0.00	•	A 2
A 3	Arroz blanco corriente	358	1500	13.4	7.8	0.7	77.6	•	•	0.5	6	134	1.51	1.04	19	148	0	0	0.11	0.04	2.19	0.90	•	A 3
A 4	Arroz con cáscara	332	1388	11.9	5.9	2.0	75.7	71.6	4.1	4.5	40	185	0.20	•	19	148	•	0	0.16	0.07	3.85	0.00	•	A 4
A 5	Avena envasada	380	1592	6.1	13.7	4.7	71.3	•	•	4.2	51	713	3.97	3.50	2	211	•	0	0.55	0.12	1.50	0.00	•	A 5
A 6	Avena, hojuela cocida	54	224	87.1	1.3	0.5	10.9	•	•	0.2	21	42	•	0.50	•	•	•	•	0.00	0.01	0.22	0.00	•	A 6
A 7	Avena, hojuela cruda	333	1394	8.8	13.3	4.0	72.2	61.6	10.6	1.7	49	407	3.97	4.10	2	211	•	0	0.15	0.09	1.00	0.00	•	A 7
A 8	Cañihua, variedad amarilla	381	1595	10.7	15.7	7.5	62.5	•	•	3.5	87	335	•	10.80	•	•	•	•	0.62	0.51	1.20	2.20	•	A 8
A 9	Cañihua gris	356	1488	12.4	14.0	4.5	64.0	•	•	5.1	110	375	•	13.00	•	•	•	•	0.47	0.65	1.13	1.10	•	A 9
A 10	Cañihua, hojuela de	318	1331	11.4	14.5	8.9	61.0	45.5	15.5	4.2	141	320	4.55	17.07	•	•	•	•	0.67	0.30	1.45	0.00	•	A 10
A 11	Cañihua parda	355	1487	12.2	13.8	3.5	66.2	•	•	4.3	171	496	•	15.00	•	•	•	•	0.57	0.75	1.56	0.00	•	A 11
A 12	Cebada con cáscara	284	1190	9.7	8.4	2.0	77.5	60.2	17.3	2.4	61	320	2.78	4.58	•	•	313	54	0.24	0.08	7.86	0.00	•	A 12
A 13	Cebada, llunka de (morón americano)	249	1041	18.5	1.9	0.7	77.1	59.8	17.3	1.8	42	283	2.77	9.70	•	•	•	1	0.25	0.18	2.25	2.10	•	A 13

A - CEREALES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
A 14	Cebada, mashka o machica	302	1265	10.0	8.6	0.7	77.4	67.3	10.1	3.3	74	320	2.00	12.30	•	•	•	0	0.12	0.25	8.70	1.90	•	A 14
A 15	Cebada para mote, pelada	328	1372	15.4	8.2	1.1	73.3	•	•	2.0	47	202	•	3.60	•	•	•	0	0.07	0.11	8.75	0.00	•	A 15
A 16	Cebada tostada, harina integral	274	1147	5.6	8.7	3.2	80.2	54.8	25.4	2.5	•	•	•	9.60	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A 16
A 17	Cebada perlada o resbalada cocida	59	248	81.0	1.0	0.1	17.7	13.9	3.8	0.2	9	35	0.82	0.90	•	•	•	0	0.00	0.01	0.58	0.00	•	A 17
A 18	Cebada perlada o resbalada cruda	277	1161	13.3	5.3	0.6	79.8	64.2	15.6	1.0	18	162	2.13	4.00	•	•	•	1	0.03	0.04	3.50	2.00	•	A 18
A 19	Cebada tostada y molida (chaquepa)	349	1460	9.9	7.7	0.8	79.7	•	•	1.9	55	253	•	7.10	•	•	•	0	0.12	0.18	9.60	0.00	•	A 19
A 20	Chancay (bizcocho)	355	1485	19.4	8.8	6.9	64.4	•	•	0.5	47	108	•	1.00	•	•	•	0	0.11	0.23	1.06	0.00	•	A 20
A 21	Fideo crudo fortificado con hierro	337	1412	12.1	9.4	0.2	77.7	74.5	3.2	0.6	24	150	1.26	5.50	•	•	•	0	0.13	0.13	1.50	0.00	•	A 21
A 22	Fideo tallarín crudo fortificado con hierro	305	1274	20.4	9.5	0.1	69.6	66.4	3.2	0.4	40	137	1.26	5.50	•	•	•	0	0.12	0.08	1.00	0.00	•	A 22
A 23	Fideo tallarín sancochado fortificado con hierro	90	378	75.5	3.1	0.0	21.3	19.5	1.8	0.1	25	25	0.50	1.35	•	•	•	0	0.02	0.04	0.17	0.00	•	A 23
A 24	Galleta de soda (salada)	433	1810	4.8	10.1	14.7	68.0	65.0	3.0	2.4	38	134	0.83	1.50	•	•	•	0	0.17	0.10	1.17	0.00	•	A 24
A 25	Galleta de vainilla (dulce)	434	1814	4.8	6.0	12.7	74.9	73.8	1.1	1.6	22	665	0.64	0.60	•	•	•	0	0.04	0.04	0.50	0.00	•	A 25
A 26	Maíz alazán	346	1449	13.7	8.2	3.7	72.7	•	•	1.7	14	377	•	0.70	•	•	•	16	0.32	0.22	2.15	2.50	•	A 26
A 27	Maíz alazán, jora fresca de	289	1210	28.1	5.4	2.8	62.3	•	•	1.4	23	275	•	•	•	•	•	4	0.28	0.40	3.40	•	•	A 27

A - CEREALES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
A 28	Maíz alazán, jora seca de	347	1450	13.8	7.0	3.6	73.8	•	•	1.8	38	346	•	0.50	•	•	•	6	0.38	0.29	3.60	•	•	A 28
A 29	Maíz amarillo	355	1486	13.5	6.7	4.8	73.6	•	•	1.4	6	267	1.51	1.92	•	•	352	61	0.29	0.06	2.17	0.70	•	A 29
A 30	Maíz blanco crudo	343	1437	12.7	5.9	4.0	76.1	72.9	3.2	1.3	5	249	1.91	1.48	•	•	0	1	0.25	0.05	2.26	2.60	•	A 30
A 31	Maíz blanco tostado	389	1628	4.6	7.2	4.6	82.1	•	•	1.5	6	270	•	2.60	•	•	•	•	0.01	0.01	0.54	0.00	•	A 31
A 32	Maíz cancha tostada de	342	1429	9.5	6.7	2.7	79.8	74.6	5.2	1.3	11	221	0.58	2.70	•	•	•	2	0.15	0.34	2.73	9.80	•	A 32
A 33	Maíz, chochoca de, sin moler	349	1462	13.0	5.2	2.5	78.0	•	•	1.3	12	190	•	1.50	•	•	•	0	0.33	0.11	2.85	0.70	•	A 33
A 34	Maíz, grano fresco (choclo)	104	437	67.3	3.3	0.8	27.8	25.1	2.7	0.8	8	113	0.45	0.80	•	•	•	0	0.14	0.07	1.44	4.80	•	A 34
A 35	Maíz, germinado seco	314	1313	22.0	6.2	3.2	67.0	•	•	1.6	22	285	•	0.40	•	•	•	4	0.28	0.36	3.02	•	•	A 35
A 36	Maíz, harina de	326	1366	11.9	8.7	6.5	71.2	61.6	9.6	1.7	64	454	1.73	2.00	•	•	•	0	0.45	0.13	2.25	1.20	•	A 36
A 37	Maíz, maicena	365	1529	8.3	0.3	0.1	91.3	90.4	0.9	0.1	2	13	0.06	•	•	•	•	1	0.00	0.00	0.00	0.00	•	A 37
A 38	Maíz, morado sin coronta	355	1487	11.4	7.3	3.4	76.2	•	•	1.7	12	328	•	0.20	•	•	•	8	0.38	0.22	2.84	2.10	•	A 38
A 39	Maíz, mote de, sancochado	103	431	74.5	2.6	1.3	21.1	•	•	0.5	14	78	•	1.20	•	•	•	0	0.03	0.09	0.54	0.00	•	A 39
A 40	Maíz, pachuco de	349	1459	13.4	7.3	3.9	73.5	•	•	1.9	89	348	•	3.70	•	•	•	5	0.41	0.31	2.87	3.90	•	A 40
A 41	Maíz, para mote pelado	349	1461	12.6	5.9	2.1	78.3	•	•	1.1	47	187	•	3.80	•	•	•	0	0.16	0.08	2.64	1.90	•	A 41

A - CEREALES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
A 42	Maíz, para mote sin pelar	345	1445	12.8	5.7	1.5	78.7	•	•	1.3	9	166	•	4.40	•	•	•	0	0.26	0.14	2.63	2.10	•	A 42
A 43	Maíz, polenta cruda de	324	1358	13.3	8.3	1.2	74.0	72.4	1.6	3.2	70	58	0.41	2.00	•	•	•	0	0.09	0.06	4.45	0.90	•	A 43
A 44	Maíz, tocosh crudo	205	857	53.1	2.8	3.0	41.1	•	•	0.1	5	0	0.18	0.70	•	•	0	0	0.02	0.20	1.25	0.80	•	A 44
A 45	Pan de cebada (serrano)	295	1236	24.4	7.2	0.2	66.2	•	•	2.0	60	224	•	6.50	•	•	•	0	0.30	0.23	6.35	•	•	A 45
A 46	Pan de labranza	328	1374	17.3	9.6	0.3	71.8	•	•	1.0	40	107	•	1.60	•	•	•	0	0.13	0.14	1.22	1.00	•	A 46
A 47	Pan de molde	317	1326	20.8	6.8	2.5	69.2	66.8	2.4	0.7	13	60	0.74	0.40	•	•	•	0	0.08	0.16	1.22	0.00	•	A 47
A 48	Pan bollo o bollitos de queso de Huancavelica	310	1297	30.3	9.5	7.3	51.7	•	•	1.2	•	•	•	5.29	•	•	•	•	1.05	0.34	4.19	•	233	A 48
A 49	Pan francés fortificado con hierro	277	1161	27.0	8.4	0.2	62.9	60.5	2.4	1.5	35	101	0.74	3.14	•	•	•	0	0.33	0.26	3.14	1.00	•	A 49
A 50	Quinoa, afrocho de	351	1467	14.1	10.7	4.5	65.9	•	•	4.8	573	342	•	4.00	•	•	•	0	0.21	0.22	1.00	•	•	A 50
A 51	Quinoa blanca, (Junín)	334	1396	12.8	12.5	6.5	66.0	56.0	10.0	2.2	85	155	3.54	3.03	30	776	0	0	0.40	0.77	•	0.00	•	A 51
A 52	Quinoa blanca (Puno)	355	1484	11.1	13.3	6.1	67.1	61.2	5.9	2.4	120	165	2.50	4.31	30	776	330	0	0.40	0.24	1.80	0.00	•	A 52
A 53	Quinoa cocida	89	372	79.0	2.8	1.3	16.3	•	•	0.6	27	61	•	1.60	24	472	•	•	0.01	0.00	0.26	0.00	•	A 53
A 54	Quinoa	351	1470	11.5	13.6	5.8	66.6	60.7	5.9	2.5	56	242	3.30	7.50	30	776	•	0	0.48	0.03	1.40	0.50	•	A 54
A 55	Quinoa dulce, blanca (Junín)	361	1510	11.1	11.1	7.7	67.4	61.5	5.9	2.7	93	355	3.30	4.30	30	776	•	0	0.59	0.30	1.23	2.20	•	A 55

A - CEREALES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
A 56	Quinoa dulce, blanca (Puno)	349	1459	11.2	11.6	5.3	68.9	63.0	5.9	3.0	115	226	3.30	5.30	30	776	•	0	0.73	0.21	1.09	1.10	•	A 56
A 57	Quinoa dulce, rosada (Junín)	360	1506	11.0	12.3	7.2	67.1	61.2	5.9	2.4	80	344	3.30	4.30	30	776	•	0	1.00	0.30	1.23	1.10	•	A 57
A 58	Quinoa, harina de	337	1408	11.7	12.4	6.0	67.2	57.9	9.3	2.8	104	330	5.19	9.65	2	913	•	0	0.19	0.24	0.68	•	•	A 58
A 59	Quinoa, hojuela de	376	1572	13.4	13.9	7.4	63.1	•	•	2.6	114	60	3.72	5.46	•	•	•	0	0.13	0.38	1.10	•	•	A 59
A 60	Quinoa rosada (Puno)	356	1490	10.2	12.5	6.4	67.6	61.7	5.9	3.3	124	205	3.30	5.20	30	776	•	0	0.24	0.25	1.60	0.00	•	A 60
A 61	Quinoa, sémola de	362	1516	12.6	19.5	10.7	53.8	47.9	5.9	3.4	76	•	3.30	3.60	•	•	•	0	0.21	0.25	1.84	0.00	•	A 61
A 62	Sorgo	309	1292	12.2	8.0	4.0	72.8	66.5	6.3	3.0	50	370	•	4.30	•	•	•	0	0.25	0.23	3.85	0.90	•	A 62
A 63	Trigo, harina fortificada con hierro de	362	1517	10.8	10.5	2.0	76.3	73.6	2.7	0.4	36	108	0.70	5.50	•	•	•	0	0.50	0.40	4.80	1.80	•	A 63
A 64	Trigo, llunka de	312	1307	16.1	9.1	1.0	71.8	•	•	2.0	60	250	•	1.60	•	•	•	0	0.33	0.26	1.95	2.00	•	A 64
A 65	Trigo, harina tostada de (machica)	330	1382	9.0	7.9	1.2	79.9	77.2	2.7	2.0	67	300	0.70	0.90	•	•	•	0	0.10	0.48	2.11	2.70	•	A 65
A 66	Trigo, mote de, sancochado	154	644	59.0	2.5	0.6	37.0	•	•	0.9	38	118	•	2.50	26	226	•	0	0.01	0.07	1.57	0.40	•	A 66
A 67	Trigo para mote pelado cocido	63	265	82.9	1.9	0.1	14.7	•	•	0.4	29	45	•	0.40	26	226	•	•	0.00	0.00	0.73	0.00	•	A 67
A 68	Trigo para mote pelado crudo	325	1359	12.5	9.8	0.9	74.6	•	•	2.2	80	274	•	2.50	•	•	•	•	0.18	0.23	4.00	0.90	•	A 68
A 69	Trigo, pelado	330	1379	12.6	8.4	1.4	76.1	•	•	1.5	51	293	•	4.60	30	515	•	0	0.22	0.15	3.85	•	•	A 69

A - CEREALES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
A 70	Trigo resbalado cocido	83	347	77.9	2.8	0.3	18.6	•	•	0.4	5	66	•	0.50	26	226	•	•	0.06	0.02	0.90	0.70	•	A 70
A 71	Trigo resbalado crudo	327	1370	13.5	11.4	1.8	71.8	•	•	1.5	17	299	•	4.80	30	515	•	•	0.30	0.17	5.00	4.50	•	A 71
A 72	Trigo, sémola de	319	1334	12.1	7.8	1.1	78.4	74.5	3.9	0.6	40	125	1.05	0.80	•	•	•	0	0.14	0.08	1.21	0.00	•	A 72
A 73	Trigo	289	1210	11.6	10.3	1.9	74.7	62.5	12.2	1.5	36	314	2.98	3.87	30	515	169	28	0.42	0.17	3.89	4.80	•	A 73
A 74	Barra de cereales (avena y arrocillo) con maní y pasas	391	1637	8.8	5.8	9.4	74.9	70.9	4.0	1.2	•	•	•	10.01	223	188	•	•	•	•	•	•	•	A 74
A 75	Barra de cereales con sabor a chocolate y chocochips	386	1615	6.7	4.9	8.5	78.6	72.4	6.2	1.3	•	•	•	12.12	224	120	•	•	•	•	•	•	•	A 75
A 76	Barra de cereales (avena, arroz) con aguaymanto	371	1551	8.5	5.3	7.3	77.6	71.0	6.6	1.3	•	•	•	11.20	209	295	•	•	•	•	•	•	•	A 76
A 77	Barra de cereales (maíz, trigo, arroz) sabor a miel con leche, vitaminas y minerales	397	1660	6.4	4.4	8.5	79.0	75.5	3.4	1.6	•	•	•	10.82	110	69	•	•	•	•	•	•	•	A 77
A 78	Bollito de maíz de Huánuco	426	1781	13.1	9.6	17.5	57.5	•	•	2.4	•	•	•	2.95	•	•	•	•	0.39	0.33	2.48	•	195	A 78
A 79	Bollito de yema de Huánuco	384	1606	18.0	9.9	12.6	57.5	•	•	1.9	•	•	•	4.23	•	•	•	•	0.72	0.27	3.30	•	165	A 79
A 80	Cañihua, harina de	327	1367	10.2	15.2	8.3	63.0	48.2	14.9	3.3	182	350	5.68	15.20	11	1500	•	•	•	•	•	•	•	A 80
A 81	Cañihua, variedad roja	381	1594	10.7	15.4	7.5	62.7	•	•	3.7	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A 81
A 82	Cañihua, variedad blanca	382	1597	10.7	15.4	7.7	62.5	•	•	3.7	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A 82
A 83	Galleta de soda (San Jorge)	440	1843	3.9	9.3	13.3	70.8	•	•	2.7	68	•	0.83	7.70	•	•	•	0	•	•	•	0.00	•	A 83

A - CEREALES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
A 84	Galleta de vainilla (Field)	462	1933	2.7	7.3	15.6	73.1	•	•	1.3	•	•	•	4.40	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A 84
A 85	Galleta dulce con avena y base sabor a chocolate (con fibra)	461	1929	2.9	6.7	19.8	69.0	64.1	4.9	1.6	•	•	•	2.80	253	255	•	•	•	•	•	•	•	A 85
A 86	Galleta dulce con avena y base sabor a frutos rojos	465	1946	2.7	6.7	20.8	68.0	62.8	5.1	1.9	•	•	•	2.81	330	188	•	•	•	•	•	•	•	A 86
A 87	Galleta dulce con avena y granola (con fibra)	444	1859	3.2	8.0	16.9	70.2	65.2	5.0	1.7	•	•	•	2.56	301	207	•	•	•	•	•	•	•	A 87
A 88	Galleta dulce con avena, manzana y canela (con fibra)	426	1784	3.4	7.2	14.3	73.6	67.4	6.2	1.7	•	•	•	2.01	302	196	•	•	•	•	•	•	•	A 88
A 89	Galleta dulce con avena y uvas pasas (con fibra)	433	1812	3.3	7.2	14.9	73.0	67.6	5.4	1.7	•	•	•	3.44	323	200	•	•	•	•	•	•	•	A 89
A 90	Galleta dulce con relleno (Casino)	499	2087	1.9	4.7	22.0	70.5	•	•	0.9	27	•	0.40	5.20	•	•	•	0	•	•	•	0.00	•	A 90
A 91	Galleta dulce con relleno "chocolate" (Coronita)	492	2058	2.5	5.7	21.1	69.8	•	•	0.9	21	•	0.98	3.70	•	•	•	0	•	•	•	0.00	•	A 91
A 92	Galletas nutritivas de maca	443	1854	3.0	7.0	16.1	72.2	67.6	4.6	1.7	•	•	•	3.39	388	188	•	•	•	•	•	•	•	A 92
A 93	Hiwicto marfil oscuro	368	1481	10.6	9.0	2.0	76.8	•	•	1.6	44	318	•	3.00	•	•	•	•	0.42	0.10	•	0.60	•	A 93
A 94	Hiwicto negro	365	1469	12.0	9.0	2.7	74.6	•	•	1.7	38	318	•	3.50	•	•	•	•	0.35	0.19	•	0.00	•	A 94
A 95	Kara ceniza o kala	367	1481	10.3	11.6	2.3	73.6	•	•	2.2	104	284	•	5.80	•	•	•	•	0.00	0.00	•	0.00	•	A 95
A 96	Kara color pajizo	366	1469	11.1	7.2	2.5	76.9	•	•	2.3	60	303	•	8.00	•	•	•	•	0.38	0.10	•	1.10	•	A 96
A 97	Kiwicha, harina de	352	1474	10.9	12.2	7.9	66.4	58.0	8.4	2.6	214	360	3.76	5.30	2	663	•	•	•	•	•	•	•	A 97

A - CEREALES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
A 98	Kiwicha pop de Huánuco (listo para consumo)	370	1548	8.6	13.1	8.9	66.5	59.5	7.1	2.9	.	.	.	0.40	A 98
A 99	Kiwicha, precocida, hojuela de	400	1675	8.4	13.4	8.1	68.0	.	.	2.0	.	.	2.77	7.21	A 99
A 100	Kiwicha, precocida, hojuela de (orgánica)	352	1473	10.8	11.9	7.6	67.7	58.9	8.7	2.1	.	.	2.80	5.02	.	.	.	0	0.00	0.09	0.97	3.20	.	A 100
A 101	Llipta sara, variedad de maíz	370	1550	11.3	7.4	4.2	75.9	.	.	1.4	5	244	.	1.40	0.31	0.12	.	0.85	.	A 101
A 102	Maíz blanco, harina	343	1435	11.6	5.5	5.0	76.6	71.0	5.6	1.3	19	272	1.73	2.35	2	6	.	11	0.25	0.08	1.90	0.00	0	A 102
A 103	Maíz blanco precocido, harina de (chochoca)	328	1371	12.1	6.8	5.2	74.8	65.9	8.9	1.2	.	.	1.76	2.08	A 103
A 104	Maíz morado, harina de (api)	318	1331	11.4	8.5	4.2	74.3	64.5	9.8	1.7	29	300	2.60	6.47	16	63	A 104
A 105	Pan árabe	290	1213	27.8	10.3	3.5	56.7	54.3	2.4	1.7	.	.	.	6.98	0.32	6.47	.	106	A 105
A 106	Pan cachanga	445	1862	17.4	7.7	26.1	47.4	.	.	1.4	.	.	.	3.99	0.27	.	.	.	A 106
A 107	Pan campesino de Lima	276	1153	36.1	10.0	5.7	46.0	.	.	2.2	.	.	.	3.53	0.48	0.21	2.46	.	142	A 107
A 108	Pan ciabatta	265	1108	32.1	9.2	2.0	55.0	52.6	2.5	1.7	.	.	.	5.59	0.71	4.94	.	122	A 108
A 109	Pan chapla	321	1343	22.2	9.3	3.5	63.2	.	.	1.9	.	.	.	4.67	0.37	.	.	.	A 109
A 110	Pan chuta	387	1620	16.3	9.5	11.1	62.3	.	.	0.8	.	.	.	4.71	0.39	.	.	.	A 110
A 111	Pan cortadillo de Cajamarca	361	1509	17.8	6.9	7.1	67.2	.	.	1.0	.	.	.	4.37	0.63	0.29	5.49	.	65	A 111

A - CEREALES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
A 112	Pan cuay de trigo de Carhuaz	358	1500	23.8	10.0	11.6	53.4	.	.	1.2	.	.	.	5.62	A 112
A 113	Pan cuay de trigo de Huaraz	297	1241	31.6	7.6	10.1	48.9	43.8	5.1	1.8	.	.	.	4.45	0.33	0.34	3.01	.	.	A 113
A 114	Pan de calabaza de Huancavelica	274	1148	35.3	11.5	3.9	48.4	.	.	0.9	.	.	.	4.79	0.61	0.25	3.35	.	322	A 114
A 115	Pan de chicharrón de Chiclayo	338	1414	25.5	9.9	9.0	54.3	.	.	1.2	.	.	.	7.61	0.84	0.20	4.63	.	288	A 115
A 116	Pan de girasol de Lima	267	1115	40.9	10.7	7.7	38.7	.	.	2.1	.	.	.	3.02	0.45	0.18	2.14	.	139	A 116
A 117	Pan de hamburguesa de Iquitos	316	1323	24.4	10.8	4.7	57.7	.	.	2.4	.	.	.	6.15	0.88	0.46	4.71	.	191	A 117
A 118	Pan de huevo	336	1408	23.2	9.3	6.9	59.4	.	.	1.3	.	.	.	5.79	0.35	.	.	.	A 118
A 119	Pan de maíz	319	1336	25.4	7.7	8.7	56.7	52.6	4.1	1.6	.	.	.	3.49	0.24	3.81	.	103	A 119
A 120	Pan de maíz de Carhuaz	323	1352	27.9	9.2	8.0	53.5	.	.	1.4	.	.	.	5.15	A 120
A 121	Pan de maíz de Huaraz	359	1501	22.0	8.0	15.2	53.0	47.5	5.5	1.9	.	.	.	3.50	0.25	0.29	2.96	.	.	A 121
A 122	Pan de quinua de Lima	241	1009	39.8	9.5	1.7	47.0	.	.	2.1	.	.	.	3.31	0.48	0.21	2.54	.	115	A 122
A 123	Pan de trigo artesanal de Carhuaz	286	1197	32.5	8.8	4.6	52.4	.	.	1.7	.	.	.	5.11	A 123
A 124	Pan de yema	321	1342	25.6	9.4	8.1	55.4	52.5	2.9	1.5	.	.	.	4.47	0.29	4.01	.	70	A 124
A 125	Pan de yema de Cajamarca	365	1526	23.7	9.2	12.9	52.9	.	.	1.3	.	.	.	6.74	1.37	0.50	4.82	.	30	A 125

A - CEREALES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
A 126	Pan dulce de Lima	290	1215	32.6	11.9	5.0	49.5	•	•	1.1	•	•	•	3.30	•	•	•	•	0.56	0.42	2.82	•	133	A 126
A 127	Pan huaro	338	1413	21.1	9.9	5.5	62.2	•	•	1.3	•	•	•	5.40	•	•	•	•	•	0.39	•	•	•	A 127
A 128	Pan Huascarán de Lima	265	1111	37.3	9.4	4.8	46.3	•	•	2.3	•	•	•	4.79	•	•	•	•	0.60	0.17	1.67	•	111	A 128
A 129	Pan integral	339	1419	24.3	9.1	9.0	55.5	•	•	2.2	•	•	•	5.16	•	•	•	•	•	0.40	•	•	•	A 129
A 130	Pan marraqueta de Chiclayo	321	1342	21.0	6.4	2.2	68.9	•	•	1.5	•	•	•	6.00	•	•	•	•	0.92	0.24	5.26	•	219	A 130
A 131	Pan mestizo de Huánuco	399	1668	18.1	9.6	15.7	54.8	•	•	1.9	•	•	•	4.24	•	•	•	•	0.23	0.28	3.83	•	183	A 131
A 132	Pan mishtishongo de Huánuco	410	1715	20.7	9.1	20.0	48.5	•	•	1.8	•	•	•	2.91	•	•	•	•	1.06	0.29	3.05	•	191	A 132
A 133	Pan mollete de Chiclayo	284	1189	32.5	10.2	3.8	52.3	•	•	1.3	•	•	•	5.62	•	•	•	•	0.88	0.22	3.70	•	244	A 133
A 134	Pan mollete, "chico" de Huaraz	364	1523	25.5	9.6	16.3	47.0	44.7	2.3	1.6	•	•	•	4.81	•	•	•	•	0.41	0.34	4.09	•	•	A 134
A 135	Pan torta de Cajamarca	355	1487	19.4	9.4	8.0	61.5	•	•	1.7	•	•	•	6.31	•	•	•	•	1.44	0.45	6.26	•	159	A 135
A 136	Pan 3 granos (quinua, cañihua y kiwicha) de Lima	219	914	46.5	8.6	2.5	40.5	•	•	2.0	•	•	•	3.72	•	•	•	•	0.47	0.20	3.56	•	197	A 136
A 137	Pan vico	343	1437	24.3	9.3	9.1	56.1	•	•	1.3	•	•	•	5.16	•	•	•	•	•	0.42	•	•	•	A 137
A 138	Pan vico de Iquitos	333	1394	19.3	11.6	4.1	62.4	•	•	2.5	•	•	•	5.88	•	•	•	•	0.70	0.46	4.92	•	230	A 138
A 139	Pasta con huevo sin fortificar, cruda*	375	1567	9.0	14.2	4.4	71.3	68.0	3.3	1.1	35	241	1.92	1.90	21	244	•	17	0.17	0.09	2.10	0.00	0	A 139

A - CEREALES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
A 140	Pasta con huevo fortificada, cruda*	375	1567	9.0	14.2	4.4	71.3	68.0	3.3	1.1	35	241	1.92	4.01	21	244	•	17	1.13	0.43	8.39	0.00	201	A 140
A 141	Pasta fortificada, cruda*	360	1506	9.9	13.0	1.5	74.7	71.5	3.2	0.9	18	150	1.26	3.52	5	162	•	0	0.89	0.40	7.18	0.00	219	A 141
A 142	Pasta sin fortificar, cruda*	360	1506	9.9	13.0	1.5	74.7	71.5	3.2	0.9	18	150	1.26	1.30	5	162	•	0	0.09	0.06	1.70	0.00	0	A 142
A 143	Quinua, variedad real	331	1385	12.9	14.2	5.1	65.9	56.7	9.1	2.0	•	•	2.68	4.00	30	776	•	•	0.28	0.30	•	•	•	A 143
A 144	Quinua, variedad Ayara (Puno)	276	1156	12.3	14.0	6.3	62.6	41.1	21.5	4.8	•	•	•	6.25	30	776	•	•	•	•	•	•	•	A 144
A 145	Quinua, variedad blanca de Juli (Puno)	347	1453	10.2	11.6	4.8	70.6	63.7	6.9	2.8	•	•	•	4.32	30	776	•	•	•	•	•	•	•	A 145
A 146	Quinua, variedad CICA-18 (Puno)	345	1445	9.8	14.4	5.7	66.4	58.7	7.6	3.8	•	•	•	4.37	30	776	•	•	•	•	•	•	•	A 146
A 147	Quinua, variedad CICA-127 (Puno)	360	1506	8.9	15.8	5.2	67.1	62.0	5.1	3.0	•	•	•	5.81	30	776	•	•	•	•	•	•	•	A 147
A 148	Quinua, variedad Cuchiwilla (Puno)	317	1327	11.4	15.2	5.2	64.3	52.1	12.2	3.9	•	•	•	4.15	30	776	•	•	•	•	•	•	•	A 148
A 149	Quinua, variedad Chocloito (Puno)	342	1430	11.7	13.4	5.2	67.1	59.9	7.2	2.7	•	•	•	4.49	30	776	•	•	•	•	•	•	•	A 149
A 150	Quinua, variedad Chullpi- roja (Puno)	330	1379	11.3	13.7	5.5	66.9	55.9	10.9	2.7	•	•	•	5.87	30	776	•	•	•	•	•	•	•	A 150
A 151	Quinua, variedad Misa Jiura (Puno)	349	1460	10.5	12.3	5.4	68.6	62.2	6.4	3.2	•	•	•	4.00	30	776	•	•	•	•	•	•	•	A 151
A 152	Quinua, variedad Pasankalla-roja (Puno)	355	1486	10.1	12.7	6.2	68.5	61.6	6.9	2.5	•	•	•	4.85	30	776	•	•	•	•	•	•	•	A 152
A 153	Quinua, variedad Q' OITU-negra (Puno)	308	1288	11.5	11.6	4.9	68.2	53.9	14.3	3.8	•	•	•	11.53	30	776	•	•	•	•	•	•	•	A 153

A - CEREALES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg		µg
A 154	Quinua, variedad Wariponcho (Puno)	347	1451	11.5	12.6	5.5	67.9	61.2	6.7	2.6	•	•	•	3.77	30	776	•	•	•	•	•	•	•	•	A 154
A 155	Quinua, variedad Witulla (Puno)	350	1464	9.9	13.7	5.9	67.8	60.2	7.7	2.8	•	•	•	4.99	30	776	•	•	•	•	•	•	•	•	A 155
A 156	Rosquita de almidón de Iquitos	469	1962	3.3	1.8	18.3	74.2	•	•	2.3	•	•	•	2.30	•	•	•	•	0.03	0.09	0.89	•	26	A 156	
A 157	Siete harinas (trigo, habas, arvejas, kiwicha, cañihua, cebada, quinua)	347	1453	1.5	8.8	3.2	84.8	70.8	14.1	1.6	•	•	3.15	3.89	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A 157
A 158	Trigo, hojuela de (chaque)	322	1346	16.0	10.0	2.5	70.2	•	•	1.4	•	•	2.23	2.10	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A 158
A 159	Trigo sin tostar (chaquepa)	338	1416	11.9	7.0	2.2	77.9	•	•	0.9	•	•	1.71	2.43	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A 159
A 160	Trigo tostado (chaquepa)	369	1545	3.9	7.6	2.5	84.9	•	•	1.1	•	•	1.44	1.73	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A 160
A 161	Alfajor con relleno de leche y maní cubierto con chocolate, envasado	502	2099	2.4	8.1	26.5	61.8	57.6	4.2	1.2	104	128	0.80	4.04	103	223	•	0	0.21	0.29	2.84	5.00	0	•	A 161
A 162	Avena cañihua, hojuela de	347	1449	12.1	12.2	10.2	63.5	53.2	10.4	1.9	40	400	2.26	3.60	1	363	•	•	0.45	0.00	0.72	•	•	•	A 162
A 163	Avena con chía, hojuela precocida de	381	1591	8.1	11.2	16.5	62.5	49.5	13.0	1.7	70	340	2.14	3.56	2	343	•	•	0.49	0.00	0.93	•	•	•	A 163
A 164	Avena con kiwicha, canela y clavo en polvo, hojuela precocida de	342	1428	12.1	12.4	7.7	66.0	56.9	9.1	1.8	55	400	2.45	3.54	1	329	•	•	0.41	0.00	0.72	•	•	•	A 164
A 165	Avena con maca, hojuela precocida de	365	1526	9.0	10.6	11.0	67.6	57.4	10.1	1.8	50	330	2.05	3.02	3	424	•	•	0.45	0.00	0.85	•	•	•	A 165
A 166	Avena con cereales andinos (cañihua, kiwicha y quinua), hojuela precocida de	349	1459	9.8	11.2	10.4	64.3	54.3	10.0	4.4	865	340	2.04	9.33	1	271	•	•	1.43	0.00	14.21	•	•	•	A 166
A 167	Avena con quinua, hojuela precocida de	369	1541	8.8	11.1	10.8	67.6	58.3	9.3	1.7	40	320	1.97	3.14	6	372	•	•	0.47	0.00	0.74	•	•	•	A 167

A - CEREALES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg		µg
A 168	Avena con quinua, canela y davo en polvo, hojuela precocida de	337	1408	12.0	11.9	7.3	67.0	57.0	9.9	1.9	60	390	2.45	3.45	34	346	•	•	0.45	0.00	0.50	•	•	A 168	
A 169	Croissant de mantequilla o cachito de mantequilla	373	1560	23.9	8.3	18.5	47.5	43.4	4.1	1.8	248	70	1.61	0.35	262	95	•	0	0.52	0.42	4.32	•	•	A 169	
A 170	Galletas con salvado de trigo con sabor a miel	429	1794	2.4	7.6	15.9	72.6	63.9	8.8	1.5	47	178	0.84	6.48	327	190	0	0	0.33	0.19	2.81	5.70	129	A 170	
A 171	Galleta cubierta con higo, confites, grageas y miel (Turrón de Doña Pepa), envasado	473	1979	4.4	5.7	23.4	65.4	59.9	5.5	1.1	32	63	0.65	4.30	337	98	•	0	0.27	0.13	2.28	5.13	0	A 171	
A 172	Galleta de agua	411	1720	2.5	10.0	5.9	79.4	•	•	2.1	95	125	0.95	6.24	577	161	•	•	0.45	0.33	5.29	•	163	A 172	
A 173	Granola de avena con cebada, pasas, maní y almendras	450	1882	4.9	10.8	20.0	62.8	56.7	6.1	1.5	52	203	6.95	2.28	84	200	0	0	0.31	0.03	0.91	4.38	0	A 173	
A 174	Galleta de soda con cobertura sabor a chocolate	497	2081	1.4	5.0	21.8	70.3	•	•	1.5	45	120	1.96	3.64	291	263	•	•	0.17	0.24	3.30	•	0	A 174	
A 175	Galleta dulce, rellena con crema sabor coco	499	2087	1.3	4.4	21.4	72.1	•	•	0.7	14	40	0.30	3.12	202	71	•	•	0.20	0.22	3.05	•	134	A 175	
A 176	Galleta sabor chocolate, rellena con crema sabor vainilla	480	2008	1.6	5.3	18.2	73.7	•	•	1.2	102	70	0.71	2.73	248	201	•	•	0.14	0.16	1.96	•	53	A 176	
A 177	Kiwicha pop de Lima (listo para consumo)	410	1715	3.4	14.0	6.7	73.5	•	•	2.5	779	545	3.98	5.59	21	445	•	•	•	•	•	•	•	•	A 177
A 178	Kiwicha tostada, harina de	364	1519	7.3	13.2	8.6	68.4	59.7	8.7	2.5	115	440	4.31	5.62	1	473	•	•	0.09	0.00	1.52	•	•	A 178	
A 179	Maíz, extruido con cocoa, sabor chocolate (listo para consumo)	384	1607	4.3	7.0	1.8	85.1	•	•	1.9	517	230	0.74	23.80	150	202	•	•	•	•	•	•	•	•	A 179
A 180	Maíz, hojuela azucarada (listo para consumo)	376	1574	4.0	6.4	0.2	87.2	•	•	2.2	506	210	0.66	19.30	394	102	•	•	•	•	•	•	•	•	A 180
A 181	Maíz, hojuela para desayuno (listo para consumo)	381	1596	4.0	7.5	1.6	84.3	•	•	2.6	536	205	0.78	22.20	474	122	•	•	•	•	•	•	•	•	A 181

A - CEREALES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
A 182	Maíz pop corn, para cancha, crudo	308	1286	13.5	9.6	3.5	72.5	58.7	13.8	0.9	6	210	2.61	3.12	0	353	0	0	0.25	0.06	2.45	0.00	•	A 182
A 183	Masa para wantán, cruda	288	1205	29.4	8.6	1.0	59.9	•	•	1.1	14	60	0.63	2.02	390	80	0	0	0.10	0.10	4.93	0.00	83	A 183
A 184	Palitos de harina de trigo con ajonjolí, envasado	443	1852	1.3	14.2	16.1	65.5	60.3	5.2	2.9	151	145	1.26	8.44	833	202	291	49	0.55	0.27	4.69	5.63	135	A 184
A 185	Palomitas de maíz, sabor natural con sal y aceite vegetal, para microondas (Pop corn)	401	1678	8.3	8.4	18.6	63.6	50.1	13.5	1.2	6	215	1.74	1.32	108	204	0	0	0.29	0.03	0.31	2.30	•	A 185
A 186	Pan de molde integral	274	1145	29.8	12.4	5.9	49.2	42.8	6.4	2.7	308	180	1.69	5.65	452	268	0	0	0.38	0.35	6.35	0.00	109	A 186
A 187	Pan pita, envasado	238	995	32.7	16.1	0.7	48.1	41.8	6.3	2.4	110	170	1.25	4.29	341	134	•	•	0.64	0.34	4.18	•	187	A 187
A 188	Pastel sabor chocolate, relleno con crema sabor vainilla y decorado con glase, envasado	340	1423	22.6	4.7	7.6	63.2	•	•	2.0	153	295	0.64	4.69	362	149	•	89	0.10	0.14	2.96	•	•	A 188
A 189	Panetón relleno con chispas de chocolate	381	1595	21.7	8.9	17.1	51.4	47.9	3.5	0.9	62	115	0.75	3.39	155	150	0	0	0.24	0.19	1.87	3.38	128	A 189
A 190	Panetón relleno de pasas y frutas confitadas	365	1527	22.2	7.6	13.4	55.9	53.4	2.5	0.9	130	50	0.75	0.27	122	152	•	67	0.21	0.25	4.53	0.00	•	A 190
A 191	Queque marmoleado con sabor chocolate y vainilla, envasado	323	1350	25.8	6.5	10.6	54.6	50.3	4.3	2.5	211	418	0.53	4.17	257	353	•	0	0.18	0.15	0.77	3.95	194	A 191
A 192	Queque sabor naranja, envasado	336	1406	24.0	6.4	10.3	56.7	54.5	2.3	2.5	225	418	0.41	4.28	331	346	•	0	0.21	0.16	1.01	4.05	0	A 192
A 193	Queque sabor vainilla, mezcla en polvo para preparar, envasado	380	1589	5.4	6.1	9.9	76.5	66.5	10.1	2.0	97	305	0.50	4.21	495	104	•	0	0.36	0.20	0.57	2.25	0	A 193
A 194	Queque sabor vainilla, sin relleno, envasado	352	1471	23.7	6.9	11.4	55.3	•	•	2.6	262	480	0.62	6.56	602	84	•	0	0.19	0.26	2.57	•	•	A 194
A 195	Tostada de pan blanco, envasada	401	1679	3.8	12.7	4.9	76.7	•	•	2.0	117	180	1.12	7.43	469	161	0	0	0.43	0.33	5.64	0.00	108	A 195

A - CEREALES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
A 196	Trigo, inflado sin miel (listo para consumo)	367	1536	8.2	14.7	1.1	74.7	•	•	1.4	41	305	2.07	3.45	9	292	•	•	•	•	•	•	•	A 196
A 197	Trigo, "tortilla" de harina de, precocida, envasada	290	1212	31.6	7.4	7.8	51.1	47.4	3.7	2.0	153	150	0.56	11.54	503	78	0	0	0.34	0.21	0.53	•	94	A 197
A 198	Wafer relleno con crema sabor vainilla	503	2106	1.2	3.5	22.2	72.5	•	•	0.7	16	45	0.26	4.10	177	96	0	0	0.13	0.15	1.92	8.55	0	A 198

* Imputado tabla INCAP 2012.

B - VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Conizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
B 1	Acelga, hojas de, sin tallo	8	35	93.3	2.1	0.1	3.2	0.8	2.4	1.4	90	46	0.36	14.40	203	293	980	163	0.00	0.26	0.56	9.29	•	B 1
B 2	Acelga, tallos de	9	36	94.8	0.7	0.3	2.8	1.2	1.6	1.4	23	10	0.36	0.50	203	293	756	126	0.00	0.03	0.00	4.00	•	B 2
B 3	AjÍ amarillo fresco	39	163	88.9	0.9	0.7	8.8	•	•	0.7	31	21	•	0.90	•	•	•	445	0.06	0.58	1.25	60.00	•	B 3
B 4	AjÍ amarillo fresco, molido sin sal	52	218	60.2	1.9	1.7	9.2	•	•	27.0	97	47	•	3.50	•	•	•	560	0.18	0.21	1.30	16.20	•	B 4
B 5	AjÍ amarillo seco	199	834	16.6	7.3	6.3	64.8	36.1	28.7	5.0	124	166	1.02	8.20	•	•	•	1324	0.12	1.48	4.15	6.00	•	B 5
B 6	AjÍ panca	189	790	20.2	7.0	7.8	58.5	29.8	28.7	6.5	142	209	1.02	4.90	•	•	•	1324	0.13	1.79	3.55	23.00	•	B 6
B 7	AjÍ colorado, no picante, molido con sal	43	180	69.8	1.9	1.3	9.2	7.7	1.5	17.8	175	35	0.26	5.60	•	•	•	48	0.12	0.49	0.70	12.00	•	B 7
B 8	AjÍ colorado, picante molido con sal	37	154	72.6	2.1	1.0	8.0	6.5	1.5	16.3	130	54	0.26	5.00	•	•	•	48	0.09	0.44	0.80	19.20	•	B 8
B 9	AjÍ de mesa	40	167	89.1	1.8	1.2	7.2	•	•	0.7	77	23	•	1.30	•	•	•	228	0.17	0.60	0.95	104.40	•	B 9
B 10	AjÍ de vaina	58	243	83.2	2.6	1.1	11.9	•	•	1.2	94	56	•	1.70	•	•	•	771	0.22	0.47	2.65	12.00	•	B 10
B 11	AjÍ dulce	17	71	91.0	0.9	0.5	7.1	3.1	4.0	0.6	10	43	0.25	0.38	•	•	•	22	0.04	0.17	0.89	98.05	•	B 11
B 12	AjÍ verde	57	238	82.9	2.5	0.8	12.4	•	•	1.4	21	58	•	1.30	•	•	•	382	•	0.11	1.47	48.50	•	B 12
B 13	Ajo sin cáscara	121	508	61.4	5.6	0.8	30.4	28.3	2.1	1.8	94	180	1.16	1.70	69	250	•	0	0.14	0.07	0.42	9.10	•	B 13
B 14	Albahaca sin tallo	29	122	86.7	2.9	1.2	7.3	3.4	3.9	1.9	325	38	0.85	5.30	•	•	•	264	0.04	0.13	0.95	20.00	•	B 14

B - VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Centzas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
B 15	Alcachofa	24	101	77.8	2.2	0.2	18.9	4.9	14.0	1.0	42	51	0.49	1.00	•	•	42	7	0.07	0.04	0.85	1.42	•	B 15
B 16	Alfalfa brotes tiernos	20	84	91.1	4.0	0.7	3.8	1.3	2.5	0.4	32	70	0.92	5.40	•	•	•	1133	0.08	0.13	0.48	8.20	•	B 16
B 17	Apio, tallo sin hojas	8	35	94.0	1.0	0.2	3.8	1.1	2.8	0.9	91	30	0.21	1.20	76	169	•	22	0.03	0.08	0.23	7.99	•	B 17
B 18	Berenjena	12	49	92.4	1.0	0.1	5.9	2.3	3.6	0.6	20	30	0.16	4.03	6	•	3	1	0.00	0.30	1.31	8.82	•	B 18
B 19	Berenjena Costeña o tomate de árbol	41	172	87.5	1.3	0.3	9.8	•	•	1.1	18	28	•	0.20	•	•	•	300	0.10	0.04	1.20	2.30	•	B 19
B 20	Berro	31	130	89.3	3.4	0.8	5.0	4.5	0.5	1.5	234	66	0.11	6.50	•	•	•	235	0.08	0.36	1.06	105.60	•	B 20
B 21	Brocoli	32	135	89.9	3.9	1.3	4.0	3.3	0.7	0.9	93	86	0.41	0.84	23	•	393	66	0.12	0.10	0.83	114.00	•	B 21
B 22	Caigua	15	63	95.0	0.5	0.2	3.3	•	•	1.0	34	43	•	0.90	•	•	•	9	0.02	0.02	0.17	11.40	•	B 22
B 23	Caigua serrana	19	80	93.5	1.5	0.1	4.1	•	•	0.8	32	32	•	0.50	•	•	•	33	0.05	0.07	0.30	6.90	•	B 23
B 24	Calabaza china	13	54	93.1	0.7	0.1	5.8	2.9	2.9	0.3	29	15	0.61	0.10	•	•	•	0	0.02	0.02	0.29	13.00	•	B 24
B 25	Calabaza italiana	15	63	93.9	0.5	0.3	4.9	3.2	1.7	0.4	11	19	0.74	0.60	•	•	•	3	0.03	0.04	0.28	10.00	•	B 25
B 26	Cebolla blanca	24	102	91.2	0.9	0.1	7.4	6.0	1.4	0.4	100	33	0.16	0.20	6	168	•	3	0.03	0.05	0.14	7.50	•	B 26
B 27	Cebolla chilena	19	79	92.9	0.8	0.1	5.9	4.5	1.4	0.3	20	17	0.16	1.00	•	•	•	0	0.02	0.04	0.12	3.70	•	B 27
B 28	Cebollita china	36	150	88.7	2.3	0.4	7.5	•	•	1.1	141	61	0.52	1.10	•	•	•	58	0.02	0.01	0.40	10.50	•	B 28

B - VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Centzas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
B 29	Cebolla de cabeza	40	169	86.3	1.4	0.2	11.3	9.9	1.4	0.8	20	35	0.16	1.20	•	•	•	0	0.03	0.06	0.22	4.90	•	B 29
B 30	Cebolla de cola	26	108	90.6	0.9	0.1	7.8	6.4	1.4	0.6	44	32	0.16	4.90	6	168	•	29	0.04	0.09	0.20	7.20	•	B 30
B 31	Col blanca	19	81	93.3	1.0	1.1	4.2	2.3	1.9	0.5	46	46	0.18	0.44	6	250	21	4	0.06	0.03	0.18	31.40	•	B 31
B 32	Col crespa o repollo, sin cogollo	15	65	92.4	1.5	0.3	4.9	2.6	2.3	0.9	70	69	0.18	0.40	58	250	•	9	0.03	0.03	0.33	48.50	•	B 32
B 33	Col china sin tallo	22	93	91.0	1.8	0.3	5.3	4.3	1.0	1.6	70	16	0.19	1.50	58	250	•	0	0.01	0.16	0.66	21.60	•	B 33
B 34	Col de "Bruselas"	45	188	81.3	4.6	0.4	12.3	8.5	3.8	1.4	109	11	0.42	1.80	58	250	•	41	0.18	0.17	1.10	82.50	•	B 34
B 35	Col, hojas de	32	132	88.1	2.7	0.6	7.6	5.6	2.0	1.0	170	42	0.44	0.10	58	250	•	769	0.09	0.06	1.43	96.30	•	B 35
B 36	Col negra	14	60	91.7	1.7	0.4	5.5	1.9	3.6	0.7	24	10	0.13	0.20	58	250	•	333	0.04	0.06	0.31	49.30	•	B 36
B 37	Col silvestre	54	226	82.9	2.5	0.6	12.1	•	•	1.9	477	47	•	1.10	58	250	•	248	0.05	0.06	•	136.00	•	B 37
B 38	Coliflor sin tallo y sin hojas	17	72	91.6	2.2	0.6	4.4	1.9	2.5	1.2	26	66	0.28	0.60	•	•	•	4	0.05	0.07	0.49	75.30	•	B 38
B 39	Culantro sin tallo	34	142	85.6	3.3	1.3	7.0	4.2	2.8	2.8	259	63	0.50	5.30	•	•	•	1431	0.08	0.27	1.86	37.20	•	B 39
B 40	Chiclayo, calabaza	16	68	93.2	0.6	0.1	5.6	3.9	1.7	0.5	13	25	0.74	0.20	•	•	•	3	0.08	0.05	0.19	3.70	•	B 40
B 41	Chonta	49	205	84.9	3.4	0.7	9.7	•	•	1.3	138	109	•	1.70	•	•	•	•	0.02	0.12	0.72	3.20	•	B 41
B 42	Escarola	7	30	93.6	1.2	0.2	3.8	0.7	3.1	1.2	85	76	0.79	2.00	•	•	•	108	0.07	0.07	0.47	8.60	•	B 42

B - VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Conizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
B 43	Espárragos	15	62	93.0	2.2	0.3	3.8	2.1	1.7	0.8	35	35	0.54	1.33	•	•	230	38	0.09	0.05	0.82	2.32	•	B 43
B 44	Espinaca blanca	24	102	89.5	1.9	0.6	6.3	4.1	2.2	1.7	80	40	0.53	4.60	•	•	3050	508	0.08	0.25	0.65	16.40	•	B 44
B 45	Espinaca negra sin tronco	24	100	90.0	2.8	0.9	4.9	2.7	2.2	1.4	234	45	0.53	4.30	•	•	3050	508	0.07	0.20	0.69	15.20	•	B 45
B 46	Frejolito chino germinado	9	38	96.5	1.4	0.1	1.8	1.5	0.3	0.3	22	261	•	0.86	15	•	4	1	0.03	0.07	0.97	5.42	•	B 46
B 47	Hierbabuena	41	171	86.7	3.1	1.0	7.0	•	0.0	2.2	206	70	1.11	9.10	•	•	•	212	0.06	0.13	1.00	2.00	•	B 47
B 48	Huacatay sin tallo	50	211	83.4	5.0	0.8	8.8	•	•	2.0	412	79	•	8.70	•	•	•	426	0.06	0.27	1.47	17.10	•	B 48
B 49	Janchoy, hojas de	27	113	90.8	1.6	0.2	6.0	•	•	1.4	113	55	•	2.90	•	•	•	276	0.05	0.13	0.47	22.20	•	B 49
B 50	Jetka, hojas de	66	276	78.1	7.3	1.7	9.5	•	•	3.4	548	133	•	8.40	•	•	•	350	0.30	0.16	2.72	0.70	•	B 50
B 51	Kailán, hojas de	48	201	84.9	3.2	0.9	9.1	•	•	1.9	581	46	•	2.40	•	•	•	102	0.03	0.26	0.54	103.80	•	B 51
B 52	Kailán, tallos de	24	100	92.0	1.2	0.3	5.2	•	•	1.3	301	64	•	3.10	•	•	•	26	0.01	0.09	0.94	57.60	•	B 52
B 53	Lechuga americana	7	28	96.6	0.6	0.1	2.4	1.2	1.2	0.3	52	20	0.15	0.10	•	•	•	25	0.02	0.06	0.13	1.50	•	B 53
B 54	Lechuga larga	12	49	93.4	1.5	0.2	3.9	1.8	2.1	1.0	64	63	0.23	1.60	•	•	•	290	0.06	0.08	0.52	14.50	•	B 54
B 55	Lechuga redonda	8	32	95.7	1.3	0.2	2.1	0.8	1.3	0.7	47	49	0.18	1.00	•	•	•	370	0.06	0.05	0.48	7.40	•	B 55
B 56	Manchay	53	222	84.8	0.4	0.1	14.4	•	•	0.3	44	16	•	1.30	•	•	•	238	0.36	0.34	0.61	4.00	•	B 56

B - VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
B 57	Mastuerzo, hojas de	44	185	86.3	1.8	1.3	9.2	8.1	1.1	1.4	211	85	0.23	1.30	•	•	•	346	0.09	0.35	1.04	25.20	•	B 57
B 58	Mostaza, hojas de	21	88	89.0	3.5	0.6	5.2	2.1	3.1	1.7	478	92	0.27	1.70	•	•	•	50	0.29	0.20	0.80	70.00	•	B 58
B 59	Muña, seca	268	1121	16.0	3.2	2.8	66.3	•	•	11.7	2237	269	•	22.40	•	•	•	306	0.35	1.81	6.85	0.00	•	B 59
B 60	Nabo	10	40	94.7	0.6	0.2	3.6	1.8	1.8	0.9	34	34	0.27	0.10	•	•	•	0	0.01	0.04	0.23	21.10	•	B 60
B 61	Nabo, hojas de	24	100	88.1	2.9	0.4	7.0	3.8	3.2	1.6	367	95	0.19	2.80	•	•	•	579	0.12	0.38	2.40	49.20	•	B 61
B 62	Orégano fresco	48	201	85.1	1.6	0.5	11.3	•	•	1.5	312	46	•	9.30	•	•	•	1750	0.08	0.30	0.65	10.00	•	B 62
B 63	Pacchoy, hojas de	25	103	90.5	1.3	0.3	6.3	5.3	1.0	1.6	235	60	0.19	3.00	•	•	•	223	0.05	0.10	0.73	50.00	•	B 63
B 64	Pacchoy, tallos de	18	77	92.0	0.4	0.2	5.4	4.4	1.0	2.0	302	84	0.19	1.20	•	•	•	223	0.01	0.05	0.53	12.00	•	B 64
B 65	Paico	41	170	81.7	5.0	1.1	9.2	5.4	3.8	3.0	459	65	1.10	6.30	•	•	•	3	0.11	0.42	1.12	34.70	•	B 65
B 66	Pajuro	120	502	64.4	2.1	0.3	31.5	•	•	1.7	25	105	•	1.20	•	•	•	0	0.05	0.22	1.39	42.00	•	B 66
B 67	Pepinillo sin cáscara	9	37	96.4	0.5	0.1	2.6	1.9	0.7	0.4	20	22	0.17	0.30	•	•	•	4	0.03	0.04	0.09	12.60	•	B 67
B 68	Perejil sin tallo	41	172	82.0	4.8	0.7	9.9	6.6	3.3	2.6	202	76	1.07	8.70	•	•	•	421	0.07	0.32	2.87	95.80	•	B 68
B 69	Pimiento rojo	27	114	92.3	1.2	1.3	4.6	3.7	0.9	0.6	12	24	0.25	0.36	6	•	450	200	0.04	0.11	1.58	108.30	•	B 69
B 70	Pirca	42	176	86.2	4.0	0.6	7.6	•	•	1.6	230	58	•	6.00	•	•	•	132	0.13	0.31	0.82	17.00	•	B 70

B - VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCN>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Conizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
B 71	Poro sin hojas	34	142	87.8	2.7	0.8	7.6	5.8	1.8	1.1	78	50	0.12	0.70	•	•	•	83	0.09	0.08	0.46	8.60	•	B 71
B 72	Quinoa, hojas de	50	209	81.4	4.7	0.6	9.5	•	•	3.8	377	63	•	1.50	•	•	•	251	0.06	0.95	1.20	11.10	•	B 72
B 73	Rabanitos	7	31	95.1	0.8	0.1	2.9	1.3	1.6	1.1	36	29	0.28	1.00	•	•	•	0	0.01	0.02	0.29	18.60	•	B 73
B 74	Rabicol	22	92	92.8	2.0	0.2	4.2	•	•	0.8	41	41	•	0.30	•	•	•	1	0.01	0.04	0.43	94.10	•	B 74
B 75	Radicheta o achicoria	17	70	90.0	1.9	0.5	6.2	2.2	4.0	1.4	273	34	0.42	•	•	•	•	286	0.07	0.14	0.51	9.00	•	B 75
B 76	Rocoto fresco	36	151	89.5	1.2	0.5	8.2	•	•	0.6	6	22	•	0.50	•	•	•	35	0.01	0.14	1.15	14.90	•	B 76
B 77	Ruda	82	343	75.4	4.1	1.7	16.1	•	•	2.7	552	72	•	7.70	•	•	•	879	•	0.76	1.62	112.00	•	B 77
B 78	Siuca culantro	28	116	87.6	1.9	0.5	8.1	5.3	2.8	1.9	195	68	0.50	4.90	•	•	•	337	0.06	0.22	1.00	0.70	•	B 78
B 79	Tomate	15	61	94.2	0.8	0.2	4.3	3.1	1.2	0.5	7	20	0.17	0.60	•	•	•	42	0.04	0.06	0.62	18.40	•	B 79
B 80	Tomate italiano	12	51	94.8	0.8	0.2	3.6	2.4	1.2	0.6	7	25	0.17	0.30	2	160	579	97	0.06	0.06	0.63	32.50	•	B 80
B 81	Tomate, con carne salsa de	106	444	77.7	2.7	5.7	11.0	•	•	2.9	20	67	•	2.10	•	•	•	•	0.13	•	1.10	9.40	•	B 81
B 82	Tomate, salsa de	18	76	75.0	1.5	0.7	3.9	2.4	1.5	18.9	117	64	0.20	3.00	•	•	•	17	0.10	0.12	0.60	0.00	•	B 82
B 83	Tomate, salsa concentrada de	75	314	75.3	2.7	1.0	16.8	•	•	4.2	19	103	•	2.90	•	•	•	•	0.12	•	1.50	26.80	•	B 83
B 84	Vainitas	25	105	88.2	2.4	0.3	8.1	4.7	3.4	1.0	88	49	0.24	1.40	•	•	•	35	0.07	0.20	0.71	9.60	•	B 84

B - VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Conizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
B 85	Zanahoria	19	78	90.2	1.0	0.3	7.6	3.6	4.1	0.9	51	40	0.15	0.30	31	95	6550	1092	0.04	0.04	0.18	3.23	•	B 85
B 86	Zanahoria, harina de	293	1226	11.8	7.3	1.5	67.7	•	•	11.7	418	384	•	•	•	•	•	6089	0.38	0.33	3.74	10.00	•	B 86
B 87	Zapallo italiano	14	59	95.4	0.9	0.2	2.9	•	•	0.6	27	34	•	0.30	•	•	•	0	0.01	0.33	0.42	26.20	•	B 87
B 88	Zapallo loche	58	242	79.8	2.6	0.2	16.2	13.9	2.3	1.1	38	30	0.40	0.33	17	219	324	54	0.05	0.08	0.52	7.44	•	B 88
B 89	Zapallo macre	47	195	84.4	2.2	0.1	12.7	11.4	1.3	0.7	26	17	0.23	0.32	0	272	369	62	0.11	0.00	20.29	0.27	0	B 89
B 90	Ají charapita, con pepas y sin tronco	30	123	82.2	2.4	2.1	12.1	1.7	10.4	1.3	19	70	1.05	0.40	2	337	•	60	0.08	0.04	6.50	4.26	33	B 90
B 91	Ají cerezo, sin pepas y sin tronco	30	124	86.9	1.8	0.8	9.4	5.2	4.2	1.1	13	50	0.12	0.36	4	360	•	•	0.07	0.29	6.19	499.41	•	B 91
B 92	Ají colorado seco, sin pepas	179	746	21.1	12.5	6.3	53.5	26.8	26.7	6.7	79	190	1.12	11.10	21	2523	•	422	0.08	1.16	1.63	19.10	•	B 92
B 93	Ají uña de pava	57	241	82.8	3.0	0.7	12.5	•	•	1.0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	B 93
B 94	Ajos variedad Barranquino	115	482	59.4	6.2	0.3	32.6	27.2	5.4	1.5	•	•	0.85	0.57	69	250	0	0	0.13	0.07	0.09	12.30	•	B 94
B 95	Ajos variedad Napuri	115	482	58.6	7.7	0.3	31.8	26.4	5.4	1.6	•	•	0.82	0.40	69	250	•	0	0.13	0.07	0.09	12.30	•	B 95
B 96	Ajos variedad Napuri fresco, molido en aceite sin sal	203	848	51.5	5.1	9.1	33.2	31.9	1.3	1.0	•	•	2.19	1.07	•	•	•	1	0.35	0.19	0.24	32.78	•	B 96
B 97	Ajos variedad Napuri fresco, molido en aceite con sal	185	775	49.3	4.8	5.2	37.2	36.3	0.8	3.5	•	•	2.49	1.22	•	•	•	1	0.40	0.21	0.27	37.42	•	B 97
B 98	Ajos variedad Napuri fresco, molido en agua sin sal	77	321	73.2	4.9	0.2	20.9	17.8	3.1	0.9	•	•	0.47	0.23	•	•	•	0	0.07	0.04	0.05	7.04	•	B 98

B - VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Centzas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
B 99	Ajos variedad Napuñ fresco, molido en agua con sal	84	353	69.0	5.0	0.3	21.6	19.6	2.0	4.1	•	•	0.67	0.33	•	•	•	0	0.11	0.06	0.07	9.99	•	B 99
B 100	Alcaparras****	31	131	78.6	2.3	0.6	5.8	•	•	12.7	66	8	•	4.20	•	•	•	3	0.04	0.15	0.00	0.00	•	B 100
B 101	Cebolla variedad americana	22	91	91.1	1.4	0.4	6.9	4.4	2.5	0.3	20	35	0.15	0.21	6	168	•	0	0.04	0.02	0.59	9.84	•	B 101
B 102	Cebolla variedad perilla	28	117	89.3	1.4	0.4	8.5	6.0	2.5	0.4	20	35	0.23	0.22	6	168	0	0	0.04	0.02	0.59	9.84	•	B 102
B 103	Chijchipa	45	188	85.3	3.3	0.4	9.3	•	•	1.7	335	57	•	8.30	•	•	•	189	0.06	0.43	1.02	70.00	•	B 103
B 104	Chullcos, ajos silvestres	92	385	73.7	1.8	0.5	23.5	•	•	0.5	22	56	•	2.10	•	•	•	•	0.03	0.10	0.67	5.00	•	B 104
B 105	Col china con hoja y tallo	15	62	95.1	1.4	1.1	2.0	0.7	1.2	0.5	•	•	•	13.38	32	•	1210	202	0.08	•	•	•	•	B 105
B 106	Coliflor con tallo y sin hojas	20	86	91.9	2.1	0.6	4.7	2.9	1.8	0.7	•	•	•	0.49	19	•	2	0	0.08	•	•	•	•	B 106
B 107	Culantro, con hojas y tallo	15	62	88.4	3.5	0.2	5.9	1.2	4.7	1.9	135	60	0.60	4.50	22	802	605	101	•	•	•	4.78	•	B 107
B 108	Espinaca, hojas sin tallo	30	128	86.9	4.8	1.4	4.7	1.9	2.8	2.2	•	•	•	21.29	32	•	2930	488	0.09	•	•	•	•	B 108
B 109	Estragón, secos	269	1126	7.7	22.8	7.2	50.2	42.8	7.4	•	1139	313	3.90	32.30	62	3020	•	1260	0.25	1.34	8.95	50.00	274	B 109
B 110	Hinojo, tallo, fresco, crudo	19	80	92.8	1.9	0.2	3.6	•	•	1.5	•	•	•	•	•	•	•	•	0.04	0.04	0.30	15.90	•	B 110
B 111	Kión sin cáscara	49	205	84.9	0.1	0.4	13.7	11.8	2.0	0.8	12	30	0.44	0.25	7	356	110	18	0.04	0.00	0.35	0.93	0	B 111
B 112	Lechuga de seda	10	42	95.9	1.3	0.1	2.3	1.7	0.6	•	39	40	•	1.30	•	•	•	0	0.09	0.07	0.31	10.00	•	B 112

B - VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Centzas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
B 113	Llampun Cjana "Cjana-cjana"	254	1061	12.1	29.5	6.0	36.8	•	•	15.6	1600	333	•	41.10	•	•	•	•	0.61	1.38	•	0.00	•	B 113
B 114	Pacchoy con hojas y tallo	5	20	96.1	1.0	0.3	1.8	0.1	1.7	0.8	•	•	•	10.14	113	•	880	147	0.00	•	•	5.22	•	B 114
B 115	Paico, hojas de	28	117	84.1	5.7	0.3	6.6	3.2	3.4	3.2	271	20	0.94	•	38	144	3033	506	0.11	0.27	77.29	35.53	•	B 115
B 116	Pimiento verde	19	78	93.4	1.1	0.1	5.1	4.3	0.7	0.4	21	29	0.00	0.17	1	176	341	57	0.04	0.00	4.61	55.00	0	B 116
B 117	Rocoto fresco, molido con cáscara, en agua sin sal	17	69	93.7	0.2	0.1	5.5	4.2	1.4	0.4	10	0	0.00	0.03	7	188	228	38	0.05	0.00	0.50	1.34	•	B 117
B 118	Romero fresco*	81	338	67.8	3.3	5.9	20.7	6.6	14.1	2.4	317	66	0.93	6.65	26	668	•	146	0.04	0.15	0.91	22.00	0	B 118
B 119	Tomate de palito	44	185	86.5	1.6	0.2	10.8	•	•	0.9	15	19	•	0.80	•	•	•	•	0.05	0.03	•	4.90	•	B 119
B 120	Tomate redondo, con cáscara	18	75	93.9	0.7	0.3	4.7	4.0	0.7	0.5	24	20	0.10	0.45	25	139	•	42	•	•	•	10.18	•	B 120
B 121	Tomillo seco*	181	756	7.8	9.1	7.4	63.9	26.9	37.0	11.7	1890	201	6.18	123.60	55	814	•	190	0.51	0.40	4.94	50.00	0	B 121
B 122	Zapallito	57	236	82.2	1.9	0.1	14.3	•	•	1.5	17	76	•	0.40	•	•	•	•	0.12	0.05	•	11.00	•	B 122
B 123	Zapallo avinca	15	64	94.2	0.5	0.0	4.8	3.9	0.9	0.4	34	5	0.17	0.08	0	133	96	16	0.00	0.00	2.72	0.31	0	B 123
B 124	Zapallo criollo	28	119	91.0	0.6	0.2	7.6	7.1	0.5	0.6	28	0	1.60	0.40	6	140	•	143	•	•	•	0.10	0	B 124
B 125	Zapallo ombligo	21	88	93.5	0.9	0.2	4.8	•	•	0.6	34	12	•	0.30	•	•	•	•	0.01	0.02	•	7.50	•	B 125
B 126	Atago, hojas sin tallo	15	62	91.6	2.5	0.2	3.7	1.9	1.8	2.0	•	•	3.03	5.56	8	312	1645	274	0.00	0.00	3.14	45.87	•	B 126

B - VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Conizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
B 127	Col morada, hojas sin tallo	24	99	90.8	1.9	0.1	6.3	5.0	1.3	0.8	63	63	0.00	0.23	10	249	74	12	0.06	0.00	4.37	14.95	•	B 127
B 128	Lechuga morada, hojas sin tallo	11	46	95.4	1.2	0.1	2.3	1.9	0.4	0.9	50	52	0.14	2.27	8	252	2536	423	0.00	0.00	2.68	23.82	•	B 128
B 129	Orégano, seco*	306	1280	7.2	11.0	10.3	64.4	21.6	42.8	7.2	1576	200	4.43	44.00	15	1669	•	345	0.34	0.32	6.22	50.00	0	B 129
B 130	Pepinillo japonés con cáscara y pepas	7	28	96.8	0.9	0.0	1.8	1.3	0.6	0.5	15	40	0.13	0.08	15	137	198	33	0.01	0.11	1.80	12.50	•	B 130
B 131	Pimiento amarillo	24	98	92.1	1.0	0.2	6.3	5.5	0.8	0.4	7	26	0.00	0.18	1	195	133	22	0.03	0.00	6.37	162.47	0	B 131
B 132	Tomate italiano, sin pepas, sin cáscara	18	73	93.9	0.8	0.1	4.9	4.2	0.7	0.3	8	29	0.00	0.12	3	187	677	113	0.00	0.00	4.97	32.64	•	B 132
B 133	Vainita, sancochada, sin sal	17	71	90.8	2.2	0.1	6.2	3.1	3.1	0.7	48	50	0.33	1.28	1	278	2264	377	0.05	0.06	0.87	0.00	•	B 133

* Imputado Tabla INCAP 2012; **** FAO

C - FRUTAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
C 1	Abridores	57	239	82.0	0.8	0.1	16.4	14.9	1.5	0.7	6	35	0.17	0.40	•	•	•	16	0.03	0.05	1.17	27.50	•	C 1
C 2	Aceituna de botija	298	1247	57.5	0.8	32.1	7.3	•	•	2.3	86	55	•	2.40	•	•	•	0	0.03	0.22	0.80	0.00	•	C 2
C 3	Aceitunas negras preparadas	292	1224	41.0	2.2	22.4	30.3	27.1	3.2	4.1	67	63	0.22	7.40	•	•	•	20	0.03	0.24	1.00	0.00	•	C 3
C 4	Airampo	51	212	85.9	1.8	0.5	11.2	•	•	0.6	85	0	•	•	•	•	•	•	0.01	0.02	24.00	•	•	C 4
C 5	Aguaje, pulpa de	74	311	70.1	1.9	3.6	23.5	10.4	13.1	0.9	48	17	0.40	0.46	5	217	4440	740	0.05	0.00	0.72	1.68	•	C 5
C 6	Anona	45	188	85.0	1.1	0.4	12.9	10.5	2.4	0.6	16	37	•	0.20	•	•	•	2	0.07	0.23	0.79	3.40	•	C 6
C 7	Durazno-Melocotón	43	180	86.3	0.8	0.2	12.4	10.8	1.6	0.4	•	•	•	0.59	•	•	56	9	•	•	•	0.77	•	C 7
C 8	Caimito	49	205	83.5	1.8	0.5	13.6	10.8	2.8	0.6	88	19	•	0.20	•	•	•	•	0.01	0.02	24.00	13.00	•	C 8
C 9	Camu-camu	24	100	93.3	0.5	0.1	5.9	•	•	0.2	28	15	•	0.50	•	•	•	0	0.01	0.04	0.61	2780.00	•	C 9
C 10	Capulí	63	264	82.3	0.7	0.4	15.9	•	•	0.7	26	26	•	0.90	•	•	•	36	0.07	0.11	1.45	0.00	•	C 10
C 11	Chambiro	118	494	75.9	1.5	7.3	14.5	•	•	0.8	47	59	•	0.60	•	•	•	0	0.08	0.23	0.20	4.20	•	C 11
C 12	Chirimoya	72	302	75.4	1.9	0.3	21.6	17.7	4.0	0.8	102	50	0.30	0.29	16	377	0	0	0.09	0.16	1.62	10.36	•	C 12
C 13	Ciruela	82	343	76.3	1.0	0.2	21.5	•	•	1.0	20	53	•	0.90	•	•	•	23	0.05	0.06	1.44	36.80	•	C 13
C 14	Coco	286	1197	56.4	3.4	28.1	10.8	•	•	1.3	8	51	0.25	1.80	46	312	•	1	0.02	0.05	0.58	0.90	•	C 14

C - FRUTAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
C 15	Coco, agua de	10	43	95.5	0.7	0.1	3.1	2.0	1.1	0.6	21	7	0.10	0.00	•	•	•	0	0.03	0.01	0.08	0.80	•	C 15
C 16	Cocona	42	176	88.5	0.9	0.7	9.2	•	•	0.7	16	30	•	1.50	•	•	•	23	0.06	0.10	2.25	4.50	•	C 16
C 17	Dátiles	195	817	36.8	1.4	0.5	59.8	51.8	8.0	1.5	60	29	0.29	0.80	•	•	•	0	0.10	0.09	0.13	2.90	•	C 17
C 18	Fresa	34	142	89.1	0.7	0.8	8.9	6.9	2.0	0.5	37	28	0.14	1.20	•	•	•	1	0.04	0.05	0.26	42.00	•	C 18
C 19	Granada	66	277	80.0	0.5	0.1	18.3	17.7	0.6	1.1	10	38	0.12	0.30	•	•	•	5	0.09	0.04	1.56	5.20	•	C 19
C 20	Granadilla	51	214	82.3	2.5	2.7	11.4	5.7	5.8	1.1	17	128	•	1.28	11	338	0	0	0.11	0.13	2.14	9.88	•	C 20
C 21	Granadilla, jugo enlatado de	62	258	82.0	1.1	0.0	16.1	•	•	0.8	6	50	•	0.60	•	•	•	•	0.00	0.03	•	129.60	•	C 21
C 22	Guanábana	44	185	84.0	0.9	0.2	14.3	11.0	3.3	0.6	38	43	0.10	0.70	•	•	•	0	0.05	0.06	1.69	19.00	•	C 22
C 23	Guayaba	37	154	83.9	0.5	0.1	14.9	9.5	5.4	0.6	18	23	0.23	0.30	•	•	•	31	0.04	0.04	1.44	60.00	•	C 23
C 24	Guayaba amarilla con cáscara	13	53	88.2	1.2	0.3	9.7	1.8	8.0	0.6	32	15	0.23	0.23	2	195	3	0	0.05	0.06	0.44	56.10	•	C 24
C 25	Guayaba rosada	37	154	84.0	0.5	0.2	14.7	9.3	5.4	0.6	17	23	0.23	0.30	•	•	•	31	0.04	0.05	1.40	9.80	•	C 25
C 26	Guayaba verde	36	151	84.3	0.5	0.1	14.7	9.3	5.4	0.4	30	11	0.23	0.00	•	•	•	31	0.04	0.06	0.66	17.70	•	C 26
C 27	Higo negro	65	272	78.0	0.9	0.1	19.9	17.0	2.9	1.1	58	43	0.15	0.80	•	•	•	7	0.04	0.05	0.52	2.90	•	C 27
C 28	Higo seco	146	612	47.7	3.6	0.2	46.6	36.8	9.8	1.9	109	100	0.55	2.40	•	•	•	10	0.00	0.08	0.90	3.70	•	C 28

C - FRUTAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
C 29	Huito	55	230	83.9	1.2	0.1	14.0	•	•	0.8	69	21	•	0.50	•	•	•	0	0.03	0.33	0.54	1.10	•	C 29
C 30	Humari / Umari, sin pepa y sin cáscara	163	682	62.1	1.6	8.1	27.4	25.0	2.4	0.9	5	30	0.50	0.72	10	211	•	20	0.03	0.74	1.50	0.21	•	C 30
C 31	Kaki	64	270	78.1	0.5	0.1	20.8	17.2	3.6	0.5	9	26	0.11	0.20	•	•	•	81	0.05	0.03	0.00	6.90	•	C 31
C 32	Kumuvi	101	423	71.9	0.7	0.6	25.9	•	•	0.9	16	31	•	3.50	•	•	•	7	0.02	0.04	0.22	2.80	•	C 32
C 33	Lima	13	55	92.8	0.6	0.4	5.9	3.1	2.8	0.3	31	9	0.11	0.20	•	•	•	2	0.03	0.04	0.30	36.00	•	C 33
C 34	Limón, jugo de	28	119	89.3	0.5	0.2	9.7	9.3	0.4	0.3	18	14	0.05	0.50	•	•	•	1	0.03	0.03	0.11	44.20	•	C 34
C 35	Lúcuma	97	406	61.7	2.1	0.2	34.9	24.7	10.2	1.2	16	26	•	0.79	•	•	1750	292	0.01	0.14	1.96	0.77	•	C 35
C 36	Lúcuma, harina de	329	1377	9.3	4.0	2.4	82.0	•	•	2.3	92	186	•	4.60	•	•	•	•	0.02	0.03	•	11.60	•	C 36
C 37	Macambo, pulpa y semilla	177	741	61.1	6.7	9.2	21.5	•	•	1.5	19	165	•	1.70	•	•	•	•	0.95	1.05	1.20	9.20	•	C 37
C 38	Macambo, pulpa de	44	184	88.0	2.1	0.8	8.3	•	•	0.8	•	44	•	0.50	•	•	•	26	0.08	0.09	3.10	22.80	•	C 38
C 39	Mamey maduro	27	111	88.9	0.5	0.1	9.7	6.7	3.0	0.8	51	46	0.10	0.40	•	•	•	12	0.02	0.04	0.61	2.00	•	C 39
C 40	Mandarina	29	121	90.1	0.6	0.3	8.6	6.8	1.8	0.4	19	17	0.07	0.30	•	•	•	34	0.06	0.05	0.30	48.70	•	C 40
C 41	Mango	54	225	83.0	0.4	0.2	15.9	14.1	1.8	0.5	17	15	0.04	0.40	•	•	•	38	0.03	0.11	0.39	24.80	•	C 41
C 42	Manzana nacional	50	208	84.7	0.3	0.1	14.6	13.3	1.3	0.3	5	11	0.05	1.40	•	•	•	2	0.03	0.04	0.13	1.30	•	C 42

C - FRUTAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
C 43	Maracuyá, jugo puro de	61	256	82.3	0.9	0.1	16.1	15.9	0.2	0.6	13	30	0.06	3.00	•	•	•	121	0.03	0.15	2.24	22.00	•	C 43
C 44	Marañón	35	146	87.9	0.8	0.5	10.5	7.8	2.7	0.3	8	30	•	3.00	•	•	•	15	0.05	0.05	0.96	108.00	•	C 44
C 45	Melón	21	86	92.9	0.5	0.1	5.8	5.0	0.8	0.7	13	15	0.09	0.50	•	•	•	3	0.04	0.04	0.64	23.00	•	C 45
C 46	Melón enano	20	84	94.3	0.6	0.2	4.4	•	•	0.5	23	3	•	0.40	•	•	•	6	0.02	0.06	0.38	15.30	•	C 46
C 47	Membrillo	36	152	86.9	0.3	0.1	11.5	9.6	1.9	1.2	9	29	0.04	0.70	•	•	•	2	0.02	0.07	0.23	12.50	•	C 47
C 48	Naranja	31	131	88.5	0.6	0.2	10.1	7.7	2.4	0.6	23	51	0.07	0.20	•	•	•	11	0.09	0.04	0.36	92.30	•	C 48
C 49	Naranja agria, jugo de	32	135	90.7	0.5	0.2	8.2	8.0	0.2	0.4	31	9	0.07	0.20	•	•	•	9	0.03	0.05	0.13	42.00	•	C 49
C 50	Naranja de Guayaquil	31	132	88.6	0.5	0.2	10.2	7.8	2.4	0.5	37	17	0.07	0.10	•	•	•	11	0.05	0.01	0.14	42.20	•	C 50
C 51	Naranja de Huando	36	152	87.3	1.2	0.2	10.9	8.5	2.4	0.4	30	17	0.07	0.10	•	•	•	11	0.06	0.02	0.29	43.90	•	C 51
C 52	Níspero	41	170	86.5	0.3	0.0	12.7	11.0	1.7	0.5	21	16	0.05	0.30	•	•	•	76	0.02	0.11	0.37	1.20	•	C 52
C 53	Nuzive	138	577	70.3	2.7	7.8	17.7	•	•	1.5	38	113	•	7.50	•	•	•	9	0.23	0.15	1.08	1.70	•	C 53
C 54	Pacae o Guaba	56	234	84.1	0.6	0.1	14.8	•	•	0.4	14	30	•	0.40	•	•	•	0	0.02	0.07	0.50	1.40	•	C 54
C 55	Palta	130	546	79.2	1.7	12.5	5.6	•	•	1.0	30	67	0.64	0.60	•	•	•	7	0.03	0.10	1.82	6.80	•	C 55
C 56	Pan de árbol con semilla	117	489	63.4	4.5	1.8	29.0	24.1	4.9	1.3	20	255	0.12	0.90	•	•	•	0	0.22	0.09	2.60	6.60	•	C 56

C - FRUTAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
C 57	Pan de árbol sin semilla	30	124	86.4	1.6	0.5	10.5	5.6	4.9	1.0	71	37	0.12	2.80	•	•	•	0	0.07	0.08	0.78	2.10	•	C 57
C 58	Pan-Meo	78	326	78.0	1.3	0.2	19.9	•	•	0.6	21	21	•	•	•	•	•	•	0.07	0.09	0.66	1.40	•	C 58
C 59	Papaya	25	106	90.8	0.4	0.1	8.2	6.4	1.8	0.5	23	14	0.07	0.30	2	136	67	11	0.03	0.07	0.41	47.70	•	C 59
C 60	Pasa sin pepa	228	953	31.6	2.4	0.4	63.8	60.1	3.7	1.8	64	91	0.22	3.70	•	•	•	0	0.12	0.13	0.37	2.30	•	C 60
C 61	Pepino dulce	26	109	92.3	0.3	0.0	7.0	•	•	0.4	30	10	•	0.30	•	•	•	28	0.04	0.05	0.58	29.70	•	C 61
C 62	Pera chilena	38	160	86.0	0.3	0.1	13.2	10.1	3.1	0.4	4	16	0.10	0.30	•	•	•	1	0.02	0.04	0.24	1.90	•	C 62
C 63	Pera de agua	42	176	85.8	0.4	0.6	13.0	9.9	3.1	0.2	7	5	0.10	0.10	•	•	•	1	0.02	0.06	0.16	6.50	•	C 63
C 64	Pera nacional	55	230	84.7	0.4	0.2	14.5	•	•	0.2	2	6	•	0.30	•	•	•	0	0.02	0.05	0.16	2.50	•	C 64
C 65	Pera perilla	58	243	84.2	0.6	0.5	14.4	•	•	0.3	10	18	•	0.50	•	•	•	0	0.03	0.05	0.44	3.60	•	C 65
C 66	Pero	50	211	85.4	0.4	0.7	13.3	12.0	1.3	0.2	6	9	0.05	0.30	•	•	•	2	0.05	0.07	0.11	2.80	•	C 66
C 67	Pijuayo	184	770	52.3	2.8	3.2	41.0	•	•	0.7	27	47	•	1.00	•	•	•	140	0.05	0.28	1.38	22.60	•	C 67
C 68	Pijuayo sancochado, sin cáscara y sin pepas	120	501	52.2	2.1	4.0	41.0	22.1	19.0	0.7	23	20	0.98	0.65	10	215	•	108	0.11	0.20	2.49	12.79	•	C 68
C 69	Piña	33	139	89.3	0.4	0.2	9.8	8.4	1.4	0.3	10	5	0.10	0.40	•	•	•	3	0.04	0.06	0.27	19.90	•	C 69
C 70	Plátano de isla	75	314	74.2	1.2	0.1	21.6	19.5	2.2	2.9	9	20	0.13	0.30	15	388	427	71	0.07	0.07	0.47	0.00	•	C 70

C - FRUTAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCD<	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
C 71	Plátano de seda	74	309	76.2	1.5	0.3	21.0	18.4	2.6	1.0	5	27	0.15	0.60	•	•	•	3	0.03	0.05	0.79	4.30	•	C 71
C 72	Plátano guineo	111	465	65.9	1.4	0.2	31.7	29.1	2.6	0.8	10	23	0.15	0.60	•	•	•	3	0.02	0.08	0.53	1.10	•	C 72
C 73	Plátano manzano	90	377	71.5	1.2	0.1	26.4	23.7	2.7	0.8	4	40	0.13	0.15	0	287	10	2	0.02	0.06	0.95	7.20	•	C 73
C 74	Plátano, harina de	302	1265	14.0	4.0	0.4	79.3	•	•	2.3	29	104	0.81	4.62	•	•	•	12	0.11	0.12	1.57	0.68	•	C 74
C 75	Plátano maduro	103	431	68.1	1.2	0.2	29.6	27.0	2.6	0.9	0	37	0.15	0.40	•	•	•	3	0.06	0.06	0.50	5.60	•	C 75
C 76	Plátano morado	97	405	69.8	1.0	0.2	28.1	25.5	2.6	0.9	42	17	0.15	0.30	•	•	•	3	•	0.25	0.68	2.30	•	C 76
C 77	Plátano seco (orejón)	232	972	24.5	3.7	1.2	68.2	58.3	9.9	2.4	26	84	0.61	•	•	•	•	12	0.05	0.18	1.40	1.80	•	C 77
C 78	Plátano verde	144	602	57.0	1.0	0.2	40.9	38.6	2.3	0.9	8	43	0.14	0.50	•	•	•	56	0.09	0.14	0.62	10.40	•	C 78
C 79	Plátano verde asado	243	1018	29.1	1.5	0.2	68.0	65.7	2.3	1.2	10	80	0.13	0.80	•	•	•	45	0.11	0.22	0.90	1.40	•	C 79
C 80	Plátano verde sancochado	129	540	61.6	0.7	0.3	36.8	34.5	2.3	0.6	10	35	0.13	0.70	•	•	•	45	0.06	0.17	0.53	3.40	•	C 80
C 81	Pomarosa	33	138	90.7	0.5	0.4	7.9	•	•	0.5	10	9	0.06	0.20	•	•	•	17	2.00	0.02	0.05	20.40	•	C 81
C 82	Purunkari	151	632	58.1	2.7	1.4	36.3	•	•	1.5	96	39	•	2.80	•	•	•	10	0.03	0.06	1.46	5.60	•	C 82
C 83	Sandia	23	96	93.0	0.7	0.1	5.9	5.5	0.4	0.3	6	5	0.10	0.30	•	•	•	28	0.06	0.04	0.18	3.00	•	C 83
C 84	Shiwawaco, semilla	249	1041	39.0	6.6	7.5	45.5	•	•	1.4	45	179	•	2.70	•	•	•	•	0.02	0.08	1.07	10.60	•	C 84

C - FRUTAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
C 85	Tamarindo	221	925	31.4	2.8	0.6	62.5	57.4	5.1	2.7	74	113	0.10	1.00	•	•	•	2	0.43	0.15	1.94	3.50	•	C 85
C 86	Mango ciruelo o taperibá	56	234	84.5	0.6	0.3	14.2	•	•	0.4	39	27	•	0.70	•	•	•	0	0.05	0.19	0.67	5.90	•	C 86
C 87	Toronja	33	138	89.8	0.6	0.4	8.8	7.7	1.1	0.4	34	16	0.07	2.00	•	•	•	46	•	0.01	0.20	50.60	•	C 87
C 88	Tumbo costeño	22	92	93.3	0.4	0.0	5.8	•	•	0.5	11	15	•	0.40	•	•	•	6	0.01	0.04	0.47	34.40	•	C 88
C 89	Tumbo serrano sin cáscara o poro poro	37	153	84.5	2.1	0.4	12.1	7.4	4.8	1.0	8	34	•	0.28	4	447	12	2	0.02	0.11	4.56	159.94	•	C 89
C 90	Tuna	46	194	82.3	0.8	0.0	15.4	12.1	3.3	1.5	16	26	0.12	0.30	•	•	•	2	0.01	0.04	0.36	19.50	•	C 90
C 91	Tuna roja	36	150	86.2	1.3	0.2	12.1	8.3	3.8	0.2	136	20	0.26	0.17	33	143	0	0	0.01	0.04	0.42	33.66	•	C 91
C 92	Ungurauy, ungurai o ungurahui	307	1284	41.7	2.8	21.1	33.6	•	•	0.8	65	16	•	0.90	•	•	•	8	0.06	0.68	•	0.00	•	C 92
C 93	Uva blanca	40	168	87.8	0.3	0.2	11.3	10.4	0.9	0.4	5	20	0.07	0.80	•	•	•	3	0.03	0.03	0.11	1.40	•	C 93
C 94	Uva borgoña	79	330	77.0	0.9	0.3	21.3	20.4	0.9	0.5	18	32	0.07	1.10	•	•	•	3	0.01	0.13	0.32	4.70	•	C 94
C 95	Uva italia	63	262	81.1	0.4	0.1	17.7	16.8	0.9	0.7	19	28	0.07	0.50	•	•	•	3	0.03	0.10	0.24	2.80	•	C 95
C 96	Uva negra	63	265	81.2	0.2	0.1	18.1	17.2	0.9	0.4	6	20	0.07	2.20	•	•	•	3	0.05	0.04	0.15	2.20	•	C 96
C 97	Uva quebranta	66	276	81.4	0.5	0.1	17.7	•	•	0.3	14	11	•	0.40	•	•	•	0	0.05	0.07	0.11	0.70	•	C 97
C 98	Uvilla	64	268	82.4	0.3	0.3	16.7	•	•	0.3	34	10	•	0.60	•	•	•	0	0.00	0.22	0.30	0.60	•	C 98

C - FRUTAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
C 99	Zapote	73	305	79.7	0.9	0.3	18.8	•	•	0.7	10	20	0.15	0.24	21	160	•	130	0.02	0.09	1.42	0.21	•	C 99
C 100	Aguaymanto	51	213	79.8	1.9	0.0	17.3	12.4	4.9	1.0	11	38	0.40	1.24	•	293	2640	440	•	•	•	43.30	•	C 100
C 101	Blanquillo	47	198	84.8	1.0	0.3	13.3	11.6	1.8	0.6	•	•	•	1.06	•	•	0	0	•	•	•	0.77	•	C 101
C 102	Carambola	23	98	91.7	1.0	0.5	6.5	4.5	2.0	0.3	5	9	0.12	1.16	11	56	30	5	0.04	0.08	•	22.67	•	C 102
C 103	Carambola, refresco natural, cocido, sin azúcar	6	27	98.5	0.2	0.3	0.9	•	•	0.1	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	4.12	•	C 103
C 104	Carambola, refresco natural, crudo, sin azúcar	5	21	98.9	0.2	0.3	0.6	0.5	0.0	0.1	0	0	0.00	0.02	0	1	1	0	0.00	0.00	•	5.67	•	C 104
C 105	Coco rallado	596	2494	3.9	7.4	66.8	19.5	3.3	16.2	2.4	23	170	•	•	101	688	•	•	•	•	2.10	•	•	C 105
C 106	Cocona, jugo natural, cocido, sin azúcar	0	1	99.2	•	•	0.8	0.1	0.7	•	9	0	•	0.72	23	•	•	•	•	•	•	0.00	•	C 106
C 107	Durazno, néctar envasado	6	24	96.8	0.0	0.0	3.1	1.4	1.7	0.1	•	•	•	0.05	7	37	•	•	•	•	•	5.35	•	C 107
C 108	Granadilla, jugo natural, sin azúcar	25	103	90.3	1.1	0.2	7.3	5.4	1.9	1.1	6	42	•	0.42	4	112	0	0	0.04	0.04	0.71	11.25	•	C 108
C 109	Guindón sin pepa	201	844	34.1	2.3	0.2	60.4	53.3	7.0	3.1	37	50	0.27	0.83	1	603	68	11	0.09	0.06	2.75	6.50	0	C 109
C 110	Kiwi, sin cáscara	39	161	85.6	2.9	0.3	10.6	7.3	3.2	0.6	51	30	0.17	0.37	21	220	14	2	0.04	0.03	0.60	86.76	0	C 110
C 111	Limón dulce, sin cáscara	20	83	90.7	1.4	0.4	7.1	4.8	2.3	0.4	30	0	0.31	0.17	16	66	•	0	0.03	0.02	0.20	29.46	•	C 111
C 112	Limón, néctar envasado	57	237	85.7	0.0	0.0	14.2	14.1	0.1	0.1	•	•	•	0.01	19	18	•	•	•	•	•	8.66	•	C 112

C - FRUTAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
C 113	Mango, néctar envasado	44	185	87.4	0.0	0.0	12.5	11.0	1.5	0.1	•	•	•	0.03	26	15	•	•	•	•	•	0.94	•	C 113
C 114	Manzana chilena verde con cáscara	38	158	87.5	0.2	0.3	11.4	9.7	1.8	0.6	•	•	•	0.83	•	•	0	0	•	•	•	0.23	•	C 114
C 115	Manzana delicia "helada" con cáscara	47	195	83.5	0.2	0.1	16.0	12.6	3.4	0.3	•	•	•	0.82	•	•	2	0	•	•	•	0.31	•	C 115
C 116	Manzana delicia roja con cáscara	52	216	82.9	0.3	0.1	16.5	14.0	2.6	0.3	•	•	•	0.30	•	•	15	3	•	•	•	0.26	•	C 116
C 117	Manzana israel con cáscara	40	165	86.5	0.4	0.1	12.9	10.5	2.4	0.2	•	•	•	0.41	•	•	8	1	•	•	•	0.30	•	C 117
C 118	Manzana, jugo natural, envasado	43	180	89.0	•	•	11.0	10.7	0.3	•	13	20	•	0.49	13	•	•	•	•	•	•	0.00	•	C 118
C 119	Manzana, néctar envasado	38	160	90.3	0.0	0.0	9.5	9.5	0.1	0.1	•	•	•	0.02	37	29	•	•	•	•	•	13.53	•	C 119
C 120	Manzana pero con cáscara (para agua)	31	130	85.6	0.3	0.1	13.8	8.3	5.5	0.3	•	•	•	0.51	•	•	2	0	•	•	•	0.31	•	C 120
C 121	Manzana santa rosa, golden o caña con cáscara	53	221	82.3	0.2	0.1	17.3	14.4	2.8	0.2	•	•	•	0.43	•	•	11	2	•	•	•	1.02	•	C 121
C 122	Manzana winter con cáscara	44	186	84.4	0.3	0.1	15.0	12.0	3.1	0.2	•	•	•	0.27	•	•	4	1	•	•	•	0.36	•	C 122
C 123	Maracuyá, jugo natural, envasado	35	145	90.0	•	•	10.0	8.7	1.4	•	11	0	•	0.20	11	•	•	•	•	•	•	0.00	•	C 123
C 124	Maracuyá, néctar envasado	9	37	97.6	0.0	0.0	2.3	2.1	0.2	0.1	•	•	•	0.02	27	15	•	•	•	•	•	24.05	•	C 124
C 125	Naranja, bebida envasada	56	235	85.2	0.0	0.0	14.7	14.0	0.7	0.1	•	•	•	0.02	9	46	•	•	•	•	•	52.25	•	C 125
C 126	Naranja, jugo natural, envasado	16	69	95.0	•	•	5.0	4.1	0.9	•	10	0	•	0.11	7	•	•	•	•	•	•	72.94	•	C 126

C - FRUTAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
C 127	Naranja, néctar envasado	43	179	87.7	•	•	12.3	10.7	1.6	•	6	0	•	0.38	29	•	•	•	•	•	•	17.92	•	C 127
C 128	Naranja tangelo	24	98	91.0	1.0	0.2	7.4	5.2	2.2	0.4	•	•	•	0.63	•	•	38	6	•	•	•	11.74	•	C 128
C 129	Naranja tangelo, jugo natural	16	69	93.0	0.7	0.2	5.9	3.5	2.4	0.3	•	•	•	0.26	•	•	22	4	•	•	•	9.16	•	C 129
C 130	Naranjilla*	28	117	91.8	0.7	0.1	6.8	•	•	0.6	8	14	•	0.40	4	294	•	•	0.06	0.04	1.50	65.00	•	C 130
C 131	Palta "fuerte"	104	436	69.7	1.9	8.9	17.1	6.5	10.6	2.4	11	60	0.63	0.49	21	430	75	13	0.07	0.13	1.74	3.82	0	C 131
C 132	Papaya arequipeña	17	72	94.4	1.0	0.3	3.7	3.3	0.5	0.7	•	•	•	0.30	1	326	0	0	•	•	•	34.45	•	C 132
C 133	Pera, néctar envasado	46	192	88.5	0.0	0.0	11.5	11.4	0.0	0.1	•	•	•	0.02	25	6	•	•	•	•	•	0.81	•	C 133
C 134	Piña, bebida envasada	29	121	91.7	0.0	0.0	8.3	7.2	1.1	0.0	•	•	•	0.01	7	5	•	•	•	•	•	33.87	•	C 134
C 135	Plátano "bellaco"	102	427	67.5	1.3	0.1	29.5	26.9	2.6	1.6	8	20	0.06	0.38	15	359	377	63	0.05	•	0.83	0.00	•	C 135
C 136	Plátano "moquicho"	100	419	67.4	1.2	0.1	29.7	26.5	3.2	1.7	7	20	0.10	0.47	13	355	•	•	0.04	•	0.77	0.00	•	C 136
C 137	Plátano palillo	105	440	66.8	0.9	0.3	31.0	27.8	3.2	1.0	6	20	0.23	0.04	20	356	270	45	0.07	0.07	9.63	1.25	•	C 137
C 138	Plátano palillo maduro, harina de	293	1227	10.5	4.1	1.1	81.6	75.1	6.4	2.8	22	60	0.96	2.00	39	1263	0	0	0.15	0.16	2.24	5.23	•	C 138
C 139	Plátano palillo verde, harina de	295	1233	11.2	3.3	0.2	83.2	78.3	4.9	2.1	9	60	0.40	0.10	33	912	0	0	0.14	0.13	7.72	1.74	•	C 139
C 140	Sancayo	17	73	94.0	0.8	0.6	4.0	2.7	1.3	0.7	•	•	•	0.16	2	270	0	0	•	•	•	53.84	•	C 140

C - FRUTAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
C 141	Warr'a	102	427	71.0	1.5	0.2	26.4	•	•	0.9	51	26	•	3.40	•	•	•	•	0.02	0.11	0.58	2.80	•	C 141
C 142	Yak'u	116	485	69.3	1.8	2.2	25.3	•	•	1.4	138	52	•	3.20	•	•	•	•	0.04	0.18	0.90	14.80	•	C 142
C 143	Aceituna verde	186	780	67.6	1.4	21.7	4.5	0.0	4.5	4.8	107	0	0.23	1.85	1901	52	416	69	0.01	0.03	0.87	0.00	•	C 143
C 144	Aguaje, néctar natural, sin azúcar	7	28	98.3	0.1	0.6	0.8	0.3	0.6	0.1	4	0	0.00	0.05	2	109	454	76	0.00	0.00	0.04	0.27	•	C 144
C 145	Arándano	51	212	85.1	0.6	0.1	14.0	13.2	0.8	0.2	•	•	0.00	0.51	1	51	0	0	0.04	0.00	0.00	20.08	•	C 145
C 146	Arándano, néctar natural, con cáscara, sin azúcar	20	85	94.0	0.3	0.3	5.3	4.3	1.1	0.1	•	0	0.00	0.13	2	28	20	3	0.02	0.00	0.00	17.57	•	C 146
C 147	Cereza	30	128	88.6	1.2	0.0	9.6	7.3	2.3	0.6	13	12	0.12	0.08	3	218	59	10	0.06	0.00	0.60	16.19	0	C 147
C 148	Ciruella albaricoque, con cáscara, sin pepa	34	141	88.1	0.4	0.1	11.0	8.8	2.2	0.4	6	0	0.08	0.04	4	114	328	55	0.02	0.06	0.71	0.21	0	C 148
C 149	Cidra o limón cidra, sin cáscara, sin pepas	19	80	90.6	0.7	0.0	8.1	6.8	1.4	0.6	24	0	0.06	0.13	0	162	0	0	0.04	0.03	0.46	53.57	•	C 149
C 150	Frambuesa	31	129	87.1	1.6	0.8	10.1	5.2	4.9	0.4	•	•	0.19	0.56	1	114	0	0	0.03	0.00	0.56	20.08	•	C 150
C 151	Mango criollo	66	275	81.1	0.4	0.2	17.8	17.4	0.3	0.6	6	0	0.07	0.00	0	220	347	58	0.04	0.06	0.49	9.60	•	C 151
C 152	Mango Edward	69	288	79.7	0.6	0.3	18.8	17.9	0.9	0.6	7	0	0.12	0.08	2	181	1441	240	0.06	0.07	1.28	61.17	•	C 152
C 153	Mango Edward, néctar natural, sin cáscara, sin azúcar	29	122	91.9	0.1	0.4	7.4	6.5	0.9	0.2	3	0	0.00	0.04	1	54	506	84	0.02	0.03	0.51	0.53	•	C 153
C 154	Mango kafro	64	269	81.7	0.7	0.4	16.9	16.4	0.5	0.4	•	•	0.00	0.14	0	131	190	32	0.07	0.00	2.40	21.30	•	C 154

C - FRUTAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
C 155	Mango kent	65	274	80.8	0.7	0.0	18.1	17.5	0.6	0.4	•	•	0.00	0.17	1	158	265	44	0.05	0.00	1.43	14.95	•	C 155
C 156	Manzana Royal o gala	55	230	83.1	0.4	0.0	16.1	14.8	1.3	0.4	5	0	0.07	0.06	1	110	10	2	0.02	0.04	0.10	1.30	•	C 156
C 157	Manzana verde nacional, refresco natural, cocido, sin azúcar	2	9	98.5	0.3	0.2	1.0	0.0	1.0	0.1	0	0	0.01	0.09	1	26	•	0	0.00	0.00	0.01	0.44	•	C 157
C 158	Mora o zarzamora	27	114	86.4	2.1	0.5	10.4	4.4	6.0	0.5	33	25	0.29	0.37	0	137	22	4	0.03	0.00	1.37	19.31	0	C 158
C 159	Noni, con cáscara, sin pepas	25	105	83.2	0.8	0.5	14.8	5.1	9.7	0.7	49	20	0.23	0.00	13	270	39	6	0.09	0.37	1.02	53.63	•	C 159
C 160	Palta dedo o cocktail	166	694	71.5	1.8	19.1	6.6	0.0	6.6	1.0	18	50	0.99	0.43	0	359	53	9	0.07	0.09	2.37	8.80	•	C 160
C 161	Palta Hass	204	851	65.9	1.0	23.5	7.8	1.0	6.8	1.8	9	50	0.49	0.57	4	520	42	7	0.08	0.13	2.21	0.00	•	C 161
C 162	Papaya, néctar natural, sin azúcar	15	63	95.9	0.4	0.5	3.1	2.4	0.6	0.1	10	100	0.00	0.14	1	60	8	1	0.01	0.03	0.18	12.58	•	C 162
C 163	Pasa rubia	265	1110	22.6	2.4	1.0	72.1	68.9	3.2	1.9	29	80	0.13	2.67	3	537	0	0	0.01	0.05	3.44	3.27	•	C 163
C 164	Piña Golden o baby golden	55	230	83.2	0.6	0.1	15.7	14.3	1.3	0.4	11	0	0.21	0.18	0	174	7	1	0.08	0.00	1.09	53.46	0	C 164
C 165	Piña Hawaiana	44	184	86.8	0.6	0.4	11.9	10.7	1.2	0.3	8	0	0.20	0.19	0	132	1	0	0.07	0.00	0.58	32.38	0	C 165
C 166	Piña Selva	30	128	89.8	0.5	0.4	9.3	7.1	2.1	0.1	6	0	0.00	0.15	0	122	6	1	0.07	0.00	1.24	29.04	0	C 166
C 167	Piña Selva, néctar natural, sin azúcar	19	79	95.7	0.2	0.5	3.5	3.5	0.0	0.1	2	0	0.00	0.17	1	73	3	0	0.03	0.00	0.53	6.52	0	C 167
C 168	Pitajaya roja	56	236	83.3	0.8	0.7	14.4	13.2	1.3	0.7	11	28	0.16	0.32	0	233	0	0	0.07	0.00	2.66	0.94	•	C 168

C - FRUTAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
C 169	Plátano bellaco maduro, frito en aceite vegetal	173	722	55.0	1.1	3.7	39.0	33.7	5.2	1.2	3	30	0.16	0.00	0	441	1423	237	0.05	0.07	0.58	0.00	•	C 169
C 170	Uva Red Globe, con cáscara, sin pepas	52	216	82.6	0.6	0.4	13.6	12.8	0.8	2.7	11	0	0.00	0.34	3	138	1	0	0.05	0.00	0.33	5.65	•	C 170

* Imputado Tabla INCAP 2012

D - GRASAS, ACEITES Y OLEAGINOSAS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
D 1	Aceite compuesto (vegetal 70% pescado 30%)	884	3699	0.0	0.0	100.0	0.0	•	•	0.0	0	0	•	0.00	•	•	•	0	0.00	0.00	0.00	0.00	•	D 1
D 2	Aceite de pescado, hidrogenado	884	3699	0.0	0.0	100.0	0.0	•	•	0.0	0	0	•	0.00	•	•	•	0	0.00	0.00	0.00	0.00	•	D 2
D 3	Aceite vegetal de algodón	884	3699	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	•	•	•	0	0.00	0.00	0.00	0.00	•	D 3
D 4	Aceite vegetal de girasol	884	3699	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	•	•	•	0	0.00	0.00	0.00	0.00	•	D 4
D 5	Aceite vegetal de maíz	884	3699	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	•	•	•	0	0.00	0.00	0.00	0.00	•	D 5
D 6	Aceite vegetal de maní	884	3699	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.01	0.00	•	•	•	0	0.00	0.00	0.00	0.00	•	D 6
D 7	Aceite vegetal de olivo	884	3699	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	•	•	•	0	0.00	0.00	0.00	0.00	•	D 7
D 8	Aceite vegetal de palma	884	3699	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	•	•	•	0	0.00	0.00	0.00	0.00	•	D 8
D 9	Aceite vegetal de soya	884	3699	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	•	•	•	0	0.00	0.00	0.00	0.00	•	D 9
D 10	Almendra	554	2317	5.1	19.4	54.1	18.3	8.4	9.9	3.2	195	440	3.12	3.72	1	580	•	0	0.20	0.56	4.17	0.00	•	D 10
D 11	Avellana	498	2082	3.1	10.6	52.9	30.3	4.5	25.7	3.1	144	200	2.20	3.30	61	714	•	2	0.48	0.11	5.64	2.00	•	D 11
D 12	Cacao, semillas secas	570	2387	3.6	12.0	46.3	34.7	•	•	3.4	106	537	•	3.60	4	830	•	0	0.17	0.14	1.70	3.00	•	D 12
D 13	Castaña peruana o nuez de Brasil	647	2706	3.9	13.0	69.0	10.7	6.0	4.7	3.4	144	630	4.06	2.10	22	467	•	0	0.75	0.17	1.48	2.70	•	D 13
D 14	Maní crudo, sin cáscara con piel	559	2339	7.3	24.1	48.2	17.7	9.2	8.5	2.7	66	231	3.27	1.50	•	•	•	0	0.48	0.53	17.00	1.30	•	D 14

D - GRASAS, ACEITES Y OLEAGINOSAS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
D 15	Maní sancochado	374	1565	32.3	15.9	27.5	21.9	13.1	8.8	2.4	47	219	1.83	3.60	•	•	•	0	0.18	0.10	8.88	0.00	•	D 15
D 16	Maní tostado, sin piel	590	2469	2.0	27.1	51.0	16.9	8.9	8.0	3.0	48	298	3.31	2.20	•	•	•	0	0.08	0.35	21.60	0.00	•	D 16
D 17	Manteca de cerdo	879	3676	0.5	0.0	99.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0.11	0.00	•	•	•	0	0.00	0.00	0.00	0.00	•	D 17
D 18	Manteca vegetal	880	3699	0.1	0.0	99.5	0.0	0.0	0.0	0.4	0	0	0.00	0.00	•	•	•	0	0.00	0.00	0.00	0.00	•	D 18
D 19	Mantequilla	729	3050	16.0	2.0	82.0	0.0	•	•	0.0	0	0	•	0.00	•	•	•	671	0.00	0.00	0.00	0.00	•	D 19
D 20	Mantequilla con sal	717	3000	15.9	0.9	81.1	0.1	0.1	0.0	2.1	24	24	0.09	0.02	•	•	•	684	0.00	0.03	0.04	0.00	•	D 20
D 21	Margarina vegetal con sal	720	3012	16.0	0.6	81.0	0.3	0.3	0.0	2.1	0	0	0.00	0.00	•	•	•	819	0.00	0.00	0.00	0.00	•	D 21
D 22	Nuez	654	2735	3.8	14.8	69.1	10.5	6.0	4.5	1.8	86	280	3.09	2.92	3	383	•	1	0.34	0.15	2.48	1.30	•	D 22
D 23	Cashú o castaña de cashú	574	2399	2.3	16.5	51.1	27.4	21.8	5.7	2.6	61	440	•	•	6	0	•	•	•	•	1.07	•	•	D 23
D 24	Chía, semilla de	362	1515	7.7	19.9	32.5	35.3	5.2	30.1	4.6	478	725	•	•	3	635	•	•	•	•	3.20	17.16	•	D 24
D 25	Linaza, semilla de	420	1757	8.1	17.8	42.5	28.7	0.7	27.9	2.9	228	400	•	3.41	42	0	•	•	•	•	1.36	•	•	D 25
D 26	Margarina, Astra de La Danesa 60% grasa vegetal	506	2117	34.9	0.0	57.2	0.0	•	•	2.4	•	•	•	•	1048	•	•	•	•	•	•	•	•	D 26
D 27	Margarina, Dorina Batida al 70% de grasa	597	2498	25.8	0.0	67.6	0.0	•	•	2.6	•	•	•	•	762	•	•	•	•	•	•	•	•	D 27
D 28	Margarina, Dorina Clásica al 70% de grasa	578	2420	26.5	0.0	65.4	0.0	•	•	2.4	•	•	•	•	861	•	•	•	•	•	•	•	•	D 28

D - GRASAS, ACEITES Y OLEAGINOSAS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg		µg
D 29	Margarina, Dorina Light al 50% de grasa	409	1710	44.7	0.0	46.2	0.0	.	.	2.1	711	D 29
D 30	Margarina, La Danesa 70% de grasa vegetal	590	2469	24.5	0.0	66.8	0.0	.	.	3.1	1247	D 30
D 31	Margarina, La Preferida 70% grasa	598	2502	24.6	0.0	67.6	0.0	.	.	3.1	1229	D 31
D 32	Margarina, Manty 40% de grasa vegetal	325	1361	50.6	0.0	36.8	0.0	.	.	4.9	1790	D 32
D 33	Margarina, Sello de Oro	607	2539	24.8	0.0	68.6	0.0	.	.	2.3	926	D 33
D 34	Margarina, Swis Light	407	1704	44.8	0.0	46.1	0.0	.	.	2.2	864	D 34
D 35	Margarina, Swis 60% de grasa	479	2002	36.6	0.0	54.1	0.0	.	.	2.0	800	D 35
D 36	Ñuña tostada	385	1610	4.4	17.2	13.1	61.8	53.1	8.8	3.5	60	320	.	.	26	139	1.53	.	.	.	D 36
D 37	Pecana	670	2804	3.9	9.1	73.8	11.7	5.2	6.5	1.5	43	210	4.53	2.53	1	349	.	3	0.66	0.13	1.87	1.00	0	.	D 37
D 38	Sacha Inchi tostado	574	2402	2.8	25.6	54.4	14.5	7.4	7.1	2.7	267	420	.	.	3	0	0.58	.	.	.	D 38
D 39	Ajonjolí, semilla de*	525	2195	4.7	17.7	49.7	23.5	11.7	11.8	4.5	975	629	7.75	14.55	11	468	.	0	0.79	0.25	4.51	0.00	0	.	D 39
D 40	Ajonjolí negro, semilla de	501	2093	5.4	16.0	51.3	21.7	3.8	17.9	5.6	995	630	.	.	3	456	5.86	.	.	.	D 40
D 41	Girasol, semilla de	587	2456	2.4	20.2	58.6	15.4	6.6	8.8	3.4	98	635	.	7.69	2	640	.	6	1.92	0.22	8.17	.	.	.	D 41
D 42	Aceite vegetal de girasol con adición de EPA y DHA	883	3698	0.1	0.0	99.9	0.0	.	.	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0	.	0	0.02	0.03	0.00	.	.	.	D 42

D - GRASAS, ACEITES Y OLEAGINOSAS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	
D 43	Aceite vegetal de girasol con canola	883	3697	0.1	0.0	99.9	0.0	•	•	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0	•	0	0.02	0.03	0.00	•	•	D 43
D 44	Aceite vegetal de oliva extravirgen	883	3695	0.1	0.0	99.9	0.0	•	•	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0	•	0	0.02	0.03	0.04	•	•	D 44
D 45	Aceite vegetal de sacha Inchi	883	3697	0.1	0.0	99.9	0.0	•	•	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0	•	0	0.02	0.03	0.00	•	•	D 45
D 46	Mantequilla sin sal	746	3122	15.0	0.2	84.7	0.0	•	•	0.0	18	0	0.17	0.08	10	24	•	702	0.05	0.04	0.00	0.00	•	D 46
D 47	Maní tostado, acaramelado con ajonjolí, envasado	473	1977	1.4	13.4	23.0	60.7	53.0	7.7	1.5	56	220	1.67	1.65	4	407	•	•	0.13	0.06	7.60	•	•	D 47
D 48	Pasta untable de maní con sal	642	2686	0.8	26.0	51.6	18.5	•	•	3.2	45	375	3.05	1.54	306	624	•	0	0.14	0.03	4.65	4.83	•	D 48
D 49	Pistasho	582	2434	0.9	19.2	54.2	22.3	15.3	6.9	3.5	94	460	2.12	2.98	418	743	•	13	0.85	0.16	2.22	2.02	0	D 49

* Imputado Tabla INCAP 2012

E - PESCADOS Y MARISCOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
E 1	Almeja blanca	71	299	82.4	14.4	1.1	0.0	•	•	2.2	50	221	1.37	1.80	•	•	0	90	0.01	0.14	2.25	18.30	•	E 1
E 2	Aska (crustáceo), al estado natural	462	1934	8.0	56.6	19.4	11.1	•	•	4.9	40	600	•	76.90	•	•	•	•	0.18	2.40	•	0.00	•	E 2
E 3	Aska, sometido a cocción (crustáceo)	467	1954	8.0	56.0	20.3	10.9	•	•	4.8	42	578	•	75.00	•	•	•	•	0.23	3.04	•	0.00	•	E 3
E 4	Barquillos	89	372	78.2	18.5	0.5	1.3	•	•	1.5	108	95	•	0.20	•	•	0	•	0.01	0.21	0.85	8.60	•	E 4
E 5	Camaroncito seco (chino)	247	1034	29.6	52.3	1.9	1.6	•	•	14.6	524	650	•	4.90	•	•	0	15	0.03	0.11	3.40	0.00	•	E 5
E 6	Camarones frescos	88	370	78.0	17.8	0.2	2.6	•	•	1.4	117	263	1.11	0.10	•	•	0	54	0.02	0.13	1.40	5.20	•	E 6
E 7	Cangrejo	94	395	75.2	19.8	0.6	1.1	•	•	3.3	108	175	4.30	0.82	1000	110	0	•	0.16	0.08	2.80	2.00	•	E 7
E 8	Cangrejo cocido*	97	407	78.4	14.8	2.9	1.9	•	•	2.0	423	203	4.30	4.10	41	265	•	651	0.06	0.34	1.80	•	0	E 8
E 9	Caracol	87	365	78.6	16.9	0.8	1.9	1.9	0.0	1.8	158	106	1.63	2.00	206	347	0	26	0.02	0.39	1.25	7.80	0	E 9
E 10	Chanque, loco o tolina	104	434	74.3	21.9	0.3	1.8	•	•	1.7	85	130	0.82	1.50	•	•	0	2	0.03	0.35	1.68	9.00	•	E 10
E 11	Choros	91	383	78.7	13.0	2.3	3.7	•	•	2.2	119	206	1.60	5.05	•	•	0	48	0.00	0.82	2.05	5.40	•	E 11
E 12	Concha de abanico	92	385	78.2	15.9	1.8	1.9	•	•	2.2	12	219	•	0.29	•	•	0	•	0.05	0.79	1.80	11.60	•	E 12
E 13	Erizo	147	613	72.1	16.3	7.9	1.4	•	•	2.3	59	366	•	0.70	•	•	0	•	0.06	0.42	6.10	5.70	•	E 13
E 14	Langostino blanco	69	289	83.8	14.5	0.8	•	•	•	1.1	89	•	•	2.03	•	•	0	•	•	•	•	•	•	E 14

E - PESCADOS Y MARISCOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
E 15	Lapas	86	361	78.1	18.5	0.4	0.9	•	•	2.1	102	81	•	1.20	•	•	0	•	0.09	0.60	1.20	9.30	•	E 15
E 16	Machas	130	544	69.5	23.2	1.3	4.7	•	•	1.3	172	180	1.37	4.80	•	•	0	90	0.08	0.19	1.77	0.80	•	E 16
E 17	Pescado acarabuzú, salado deshidratado	292	1222	25.0	47.5	9.9	0.0	•	•	16.0	559	379	•	2.50	•	•	0	•	0.16	0.89	•	1.20	•	E 17
E 18	Pescado anchoveta	156	651	70.8	19.1	8.2	0.0	•	•	1.2	77	276	1.72	3.04	•	•	0	15	0.01	0.21	0.00	8.70	•	E 18
E 19	Pescado atún, en conserva	181	756	65.3	22.9	9.9	•	•	•	1.9	•	•	•	•	•	•	0	•	•	•	•	•	•	E 19
E 20	Pescado atún, enlatado en agua	116	485	72.5	25.5	0.8	•	•	•	1.5	11	163	0.77	1.53	•	•	0	17	0.03	0.07	13.28	0.00	•	E 20
E 21	Pescado atún, enlatado en aceite	186	778	63.0	26.5	8.1	•	•	0.0	2.2	4	267	0.47	1.20	•	•	0	5	0.02	0.08	11.70	0.00	•	E 21
E 22	Pescado atún, fresco	141	591	70.4	23.3	4.6	•	•	•	1.6	•	•	•	•	•	•	0	•	•	•	•	•	•	E 22
E 23	Pescado ayanque o cachema	88	368	77.2	19.6	0.5	0.0	•	•	1.3	126	240	•	0.30	•	•	0	•	0.02	0.10	2.50	4.70	•	E 23
E 24	Pescado bacalao fresco	82	343	80.2	17.8	0.7	•	•	0.0	1.2	16	203	0.45	0.40	•	•	0	12	0.08	0.06	2.06	1.00	•	E 24
E 25	Pescado bacalao seco salado	290	1212	16.1	62.8	2.4	•	•	•	18.7	160	950	1.59	3.60	•	•	0	42	0.27	0.24	7.50	4.00	•	E 25
E 26	Pescado bagre	80	335	80.9	15.2	1.7	•	•	•	2.0	34	113	0.51	1.90	•	•	0	15	0.05	0.09	1.55	0.70	•	E 26
E 27	Pescado bonito	138	577	70.6	23.4	4.2	•	•	•	1.5	28	258	0.30	0.70	40	293	0	•	0.01	0.07	12.80	1.60	•	E 27
E 28	Pescado bonito, huevera de	101	423	75.5	17.2	3.0	0.0	•	•	1.5	24	274	1.00	1.80	•	•	0	90	0.07	0.40	2.77	10.10	•	E 28

E - PESCADOS Y MARISCOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
E 29	Pescado bonito fresco, músculo claro	115	481	73.1	23.5	1.3	0.7	•	•	1.4	20	240	0.51	1.03	30	380	0	42	0.14	0.00	10.41	•	•	E 29
E 30	Pescado bonito fresco, músculo oscuro	106	443	74.7	23.1	0.7	0.2	•	•	1.3	10	250	0.44	1.93	40	385	0	53	0.13	0.00	7.78	•	•	E 30
E 31	Pescado bonito, pulpa asada	136	568	69.9	24.0	3.7	0.0	•	•	1.7	15	206	•	1.00	•	•	0	•	0.01	0.04	•	•	•	E 31
E 32	Pescado bonito, seco salado	184	770	44.0	32.3	5.1	0.0	•	•	16.2	112	164	0.30	6.10	40	293	0	•	0.07	0.13	6.25	0.00	•	E 32
E 33	Pescado boquichico, salado deshidratado	287	1199	24.3	47.9	9.1	0.0	•	•	16.5	458	477	•	4.80	•	•	0	•	0.32	0.17	•	1.00	•	E 33
E 34	Pescado caballa, en conserva	225	942	60.1	24.8	14.0	•	•	•	1.2	•	•	•	•	•	•	0	•	•	•	•	•	•	E 34
E 35	Pescado caballa, fresco	182	760	66.6	21.5	10.0	0.0	•	•	2.0	90	230	0.77	1.96	90	305	0	0	0.25	0.55	10.75	•	•	E 35
E 36	Pescado caballa, salado	132	551	62.3	21.4	4.1	0.8	•	•	11.5	120	170	0.79	2.45	4015	190	0	0	0.22	0.26	8.36	•	•	E 36
E 37	Pescado cabinza	96	402	77.8	19.1	1.6	•	•	•	1.3	60	239	•	2.34	•	•	0	•	0.01	0.30	3.90	2.50	•	E 37
E 38	Pescado cabrilla	96	400	77.9	18.6	1.8	•	•	•	1.2	16	•	•	0.74	•	•	0	•	•	•	•	•	•	E 38
E 39	Pescado carachama	64	268	82.8	14.2	0.4	0.0	•	•	1.0	140	151	•	1.20	•	•	0	•	0.02	0.07	2.12	4.80	•	E 39
E 40	Pescado cazón	98	410	75.0	21.8	0.5	0.0	•	•	1.4	108	206	0.50	2.60	•	•	0	•	0.02	0.08	3.40	3.40	•	E 40
E 41	Pescado chita	88	368	78.0	19.8	0.4	•	•	•	1.5	22	209	•	1.30	•	•	0	•	0.09	0.04	5.30	1.80	•	E 41
E 42	Pescado chita, huevera de	62	259	83.8	12.3	1.0	•	•	•	2.4	28	390	1.00	1.80	•	•	0	90	0.09	0.12	1.43	9.80	•	E 42

E - PESCADOS Y MARISCOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	
E 43	Pescado chita, pulpa asada	99	414	75.1	21.0	1.0	0.0	•	•	1.7	22	170	•	1.00	•	•	0	•	0.09	0.09	•	1.60	•	E 43
E 44	Pescado coco	99	414	78.7	17.4	2.7	•	•	•	1.1	93	•	•	0.31	•	•	0	•	•	•	•	•	•	E 44
E 45	Pescado cojinova	103	430	75.6	20.7	1.6	0.0	•	•	1.4	16	247	•	1.11	•	•	0	•	0.09	0.06	0.10	4.90	•	E 45
E 46	Pescado congrio	73	307	82.1	15.7	0.7	•	•	•	1.1	8	•	•	0.00	•	•	0	•	•	•	•	•	•	E 46
E 47	Pescado corvina	124	519	72.6	19.5	4.5	0.0	•	0.0	1.4	57	182	0.42	1.10	•	•	0	18	0.08	0.11	2.90	1.50	•	E 47
E 48	Pescado fuasaco, con espinas	72	301	79.5	16.3	0.3	0.0	•	•	1.3	645	225	•	1.30	•	•	0	•	0.01	0.03	1.20	2.20	•	E 48
E 49	Pescado jurel, en conserva	127	531	67.0	23.2	3.8	0.0	•	•	3.5	•	•	•	•	•	•	0	•	•	•	•	•	•	E 49
E 50	Pescado jurel, fresco	121	506	73.4	22.2	2.7	0.3	•	•	1.3	37	210	0.60	1.56	115	300	0	0	0.13	0.25	9.23	•	•	E 50
E 51	Pescado lenguado	91	381	79.1	18.8	1.2	•	•	0.0	1.2	18	184	0.45	0.70	•	•	0	10	0.09	0.08	2.90	2.00	•	E 51
E 52	Pescado lisa	119	498	74.6	20.8	3.3	•	•	•	1.2	19	193	0.52	1.00	•	•	0	37	0.01	0.10	3.60	4.90	•	E 52
E 53	Pescado lorna, fresco	96	402	76.3	18.5	1.9	0.0	•	•	1.2	4	178	•	1.59	•	•	0	•	0.06	0.12	3.70	0.00	•	E 53
E 54	Pescado lorna, pulpa seca salada	150	628	44.8	30.9	2.0	0.0	•	•	18.7	260	172	•	5.70	•	•	0	•	0.07	0.13	2.75	3.90	•	E 54
E 55	Pescado machete	136	570	72.5	20.5	5.4	•	•	•	1.2	49	217	•	1.90	•	•	0	•	0.01	0.08	4.70	5.90	•	E 55
E 56	Pescado maparate, con espinas	73	304	79.1	15.1	0.9	0.0	•	•	1.2	455	186	•	1.10	•	•	0	•	0.01	0.05	1.20	9.80	•	E 56

E - PESCADOS Y MARISCOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
E 57	Pescado merluza, fresco	72	303	82.4	15.8	0.5	•	•	•	1.2	15	185	0.40	0.20	•	•	0	17	0.06	0.10	3.80	1.00	•	E 57
E 58	Pescado merluza, seco	363	1519	9.2	73.8	5.3	•	•	•	11.7	•	•	•	•	•	•	0	•	•	•	•	•	•	E 58
E 59	Pescado mero, fresco	85	355	79.8	18.6	0.6	0.0	•	•	1.0	27	170	0.40	0.34	76	388	•	40	0.07	0.03	1.64	0.00	0	E 59
E 60	Pescado paiche, seco	247	1033	40.4	38.2	9.3	0.0	•	•	9.5	50	209	•	3.30	•	•	0	•	0.01	0.12	5.60	•	•	E 60
E 61	Pescado pampanito	106	444	76.0	19.2	2.7	0.0	•	•	1.3	126	132	0.72	0.30	•	•	0	33	0.14	0.17	3.60	6.60	•	E 61
E 62	Pescado paña, salado deshidratado	288	1204	21.5	54.3	6.2	0.0	•	•	16.5	710	639	•	7.10	•	•	0	•	0.30	1.00	•	1.20	•	E 62
E 63	Pescado pejerrey	105	441	76.5	19.6	2.4	•	•	•	1.4	105	311	•	0.70	•	•	0	•	0.01	0.05	4.50	0.00	•	E 63
E 64	Pescado pejesapo	101	423	76.0	22.1	0.7	•	•	•	1.3	•	243	•	0.80	•	•	0	•	•	0.14	2.20	•	•	E 64
E 65	Pescado pejesapo, pulpa asada	87	364	77.8	19.5	0.4	0.0	•	•	1.4	110	146	•	1.10	•	•	0	•	0.01	0.04	1.80	2.30	•	E 65
E 66	Pescado pejesapo, pulpa sancochada	83	347	77.8	18.7	0.3	0.0	•	•	0.9	109	136	•	1.00	•	•	0	•	0.04	0.11	1.25	2.10	•	E 66
E 67	Pescado perico, fresco, pulpa sin piel	91	379	78.1	20.2	0.5	0.0	•	•	1.2	10	210	0.35	0.43	60	370	0	0	0.34	0.00	3.58	•	•	E 67
E 68	Pescado pintadilla	85	356	77.4	18.8	0.5	0.0	•	•	1.3	80	193	•	1.00	•	•	0	•	0.10	0.11	2.83	5.30	•	E 68
E 69	Pescado ractacara, con espinas	87	364	74.2	15.4	2.3	0.0	•	•	2.5	593	390	•	1.70	•	•	0	•	0.01	0.08	2.10	2.90	•	E 69
E 70	Pescado raya, pulpa asada	136	569	65.9	31.1	0.4	0.0	•	•	1.4	15	215	•	1.20	•	•	0	•	•	0.15	3.85	0.00	•	E 70

E - PESCADOS Y MARISCOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
E 71	Pescado róbalo	95	397	76.5	21.3	0.5	•	•	•	1.2	23	177	0.40	0.10	•	•	0	55	0.01	0.07	5.00	5.40	•	E 71
E 72	Pescado sardina, en aceite vegetal, conserva	242	1013	59.1	20.6	17.7	0.0	•	•	2.6	300	375	0.88	2.23	210	190	0	0	0.03	0.00	2.94	0.00	0	E 72
E 73	Pescado sardina, en salsa de tomate, conserva	85	355	78.5	14.9	1.6	2.8	•	•	2.2	440	405	1.25	1.76	220	255	0	0	0.03	0.00	1.58	1.00	0	E 73
E 74	Pescado sardina, en grated, conserva	171	714	65.4	22.4	9.0	•	•	•	3.2	151	473	1.31	1.60	•	•	0	32	1.30	0.04	3.00	3.00	•	E 74
E 75	Pescado sardina, filete, conserva	202	846	60.6	25.8	11.0	•	•	•	2.4	84	453	1.31	1.10	•	•	0	32	1.10	0.06	2.90	1.70	•	E 75
E 76	Pescado sardina, fresco	146	610	71.3	20.2	6.6	0.0	•	•	1.0	41	•	•	1.90	•	•	0	•	•	•	•	•	•	E 76
E 77	Pescado Tilapia, fresco	100	418	77.6	18.4	2.1	0.7	•	•	1.3	23	170	0.38	0.23	43	293	•	0	0.01	0.07	5.71	0.00	0	E 77
E 78	Pescado toyo, fresco	89	371	78.8	19.5	0.6	•	•	•	1.1	20	229	•	3.43	•	•	0	•	0.04	0.13	4.50	29.30	•	E 78
E 79	Pescado toyo, seco salado	186	776	38.3	38.6	2.3	0.0	•	•	19.7	•	•	•	•	•	•	0	•	•	•	•	•	•	E 79
E 80	Pescado tramboyo	85	356	78.8	19.2	0.3	0.0	•	•	1.0	84	141	•	0.10	•	•	0	•	0.02	0.07	0.95	4.70	•	E 80
E 81	Pescado trucha rosada	110	460	75.3	20.9	2.3	•	•	•	1.2	8	248	0.66	0.20	•	•	0	17	0.01	0.22	3.15	8.40	•	E 81
E 82	Pescado trucha, en conserva	167	699	66.8	21.5	9.0	0.0	•	•	1.2	•	•	•	•	•	•	0	•	•	•	•	•	•	E 82
E 83	Pescado trucha, fresca	111	465	75.8	19.5	3.1	•	•	•	1.2	19	245	0.66	0.22	52	361	0	17	0.35	0.33	4.50	1.00	0	E 83
E 84	Pescado yahuarachi, con espinas	86	360	77.3	15.5	2.2	0.0	•	•	1.5	319	252	•	1.90	•	•	0	•	0.03	0.05	1.70	2.70	•	E 84

E - PESCADOS Y MARISCOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
E 85	Pescado yuliya, con espinas	85	356	77.6	16.9	1.4	0.0	•	•	1.5	723	244	•	1.90	•	•	0	•	0.01	0.10	3.00	2.30	•	E 85
E 86	Pescado zúngaro, salado deshidratado	286	1196	24.1	47.3	9.3	0.0	•	•	17.6	308	398	•	6.00	•	•	0	•	0.39	0.21	•	1.20	•	E 86
E 87	Pique	78	326	79.3	15.9	1.1	0.0	•	•	2.4	302	99	•	1.30	•	•	0	•	0.02	0.20	•	2.00	•	E 87
E 88	Pota	91	380	78.1	16.0	1.1	3.1	•	•	1.7	9	180	1.53	0.08	•	•	0	10	0.02	0.06	1.80	2.30	•	E 88
E 89	Pota, concentrado proteico de	396	1658	5.9	91.8	0.3	0.5	•	•	1.6	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	E 89
E 90	Pulpo	80	334	81.6	13.6	1.4	2.2	•	•	1.1	53	126	1.68	3.00	•	•	0	45	0.02	0.05	1.49	3.20	•	E 90
E 91	Choro, pulpa cocida, envasado	101	422	75.2	17.2	1.5	4.6	•	•	1.4	58	230	3.69	0.12	166	108	•	0	0.00	0.21	1.47	•	•	E 91
E 92	Mixtura de mariscos: langostino, mejillones, caracol, concha de abanico, calamar, pota, envasado	80	335	80.0	15.3	0.9	2.8	•	•	1.1	29	160	1.90	0.06	170	167	•	0	0.00	0.10	2.05	•	•	E 92
E 93	Pescado ayanque o cachema, pulpa con piel, sancochado sin sal	159	663	69.8	20.8	7.7	0.0	•	•	1.6	80	195	0.73	0.64	140	210	•	0	0.04	0.00	2.36	•	•	E 93
E 94	Pescado Boquichico, fresco	95	397	78.6	18.3	1.8	0.1	•	•	1.2	111	155	0.50	0.97	43	298	•	0	0.01	0.13	3.41	•	•	E 94
E 95	Pescado Cojinova, pulpa con piel, sancochado sin sal	120	501	71.2	26.8	0.6	0.0	•	•	1.4	54	200	0.55	0.90	57	300	•	0	0.03	0.10	7.41	•	•	E 95
E 96	Pescado Doncella, fresco	84	353	79.7	18.8	0.4	0.0	•	•	1.1	13	145	0.52	0.29	46	384	•	0	0.05	0.15	3.82	•	•	E 96
E 97	Pescado jurel, pulpa con piel, frita en aceite vegetal, sin sal	159	666	63.8	26.8	3.9	4.2	•	•	1.3	38	200	0.84	0.10	59	373	•	0	0.03	0.10	8.00	•	•	E 97
E 98	Pescado Jurel, pulpa con piel, sancochado sin sal	151	630	67.9	26.5	4.0	0.4	•	•	1.2	70	175	0.80	1.85	93	242	•	0	0.04	0.10	8.19	•	•	E 98

E - PESCADOS Y MARISCOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
E 99	Pescado Paco, fresco	83	347	79.9	18.6	0.4	0.0	•	•	1.2	83	160	0.41	0.52	51	416	•	0	0.01	0.12	3.77	•	•	E 99
E 100	Pescado Palometa, fresco	124	520	75.7	18.0	5.2	0.0	•	•	1.0	61	130	0.59	0.49	83	241	•	0	0.16	0.22	2.31	•	•	E 100
E 101	Pescado Reyneta, fresco	94	395	77.6	20.3	0.9	0.0	•	•	1.2	25	180	0.35	0.30	83	408	•	0	0.05	0.04	9.36	•	•	E 101
E 102	Pez espada, fresco	211	883	64.9	19.8	14.0	0.0	•	•	1.2	38	205	0.79	0.47	25	458	•	0	0.07	0.07	8.37	•	•	E 102
E 103	Pescado trucha rosada, pulpa con piel, sancochado sin sal	168	702	67.9	22.3	8.0	0.1	•	•	1.8	100	280	0.74	0.51	40	270	•	0	0.11	0.00	3.53	•	•	E 103

* Imputado Tabla INCAP 2012

F - CARNES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCN>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	
F 1	Ballena, carne pulpa de	90	377	78.0	18.6	1.2	0.0	•	•	1.5	33	132	•	2.50	•	•	•	•	0.12	0.21	0.00	2.80	•	F 1
F 2	Carnero, cabeza sancochada de	111	464	79.2	14.2	5.6	0.0	•	•	1.0	17	130	•	2.10	•	•	•	•	0.02	0.24	1.80	0.00	•	F 2
F 3	Carnero, corazón de	115	456	77.0	15.9	4.6	1.4	1.4	0.0	1.1	17	194	1.87	2.80	•	•	•	0	0.22	0.51	5.50	3.80	•	F 3
F 4	Carnero, hígado de	131	549	72.1	19.9	4.0	2.6	2.6	0.0	1.4	24	199	4.66	6.30	•	•	•	7391	0.28	2.07	17.75	12.30	•	F 4
F 5	Carnero, panza de (mondongo)	72	301	83.8	15.7	0.6	0.0	0.0	0.0	0.2	45	33	1.42	0.90	•	•	•	0	0.00	0.05	0.00	0.00	•	F 5
F 6	Carnero, patas sancochadas de	108	452	76.5	20.9	2.1	0.0	•	•	0.4	50	26	•	1.00	•	•	•	•	0.03	0.13	0.40	0.00	•	F 6
F 7	Carnero, pulmón de (bofe)	77	322	81.0	13.4	2.2	0.0	0.0	0.0	1.2	21	200	1.80	6.20	•	•	•	27	0.09	0.52	3.80	3.40	•	F 7
F 8	Carnero, riñón	109	456	76.7	18.0	3.2	0.8	0.8	0.0	1.3	40	270	2.24	4.10	•	•	•	95	0.51	3.00	6.10	10.00	•	F 8
F 9	Carnero, sesos de	113	473	79.1	10.0	7.8	0.0	0.0	0.0	1.3	7	252	1.17	2.70	•	•	•	0	0.34	0.17	2.90	11.40	•	F 9
F 10	Carnero, pulpa gorda	267	1117	60.7	16.9	21.6	0.0	0.0	0.0	0.9	12	160	3.33	2.10	•	•	•	0	0.12	0.22	6.10	0.00	•	F 10
F 11	Carnero, pulpa muy magra	136	569	73.8	19.0	6.1	0.0	•	•	1.1	7	180	•	2.20	•	•	•	•	0.09	0.21	2.90	0.00	•	F 11
F 12	Carnero, pulpa semigorda	253	1059	61.4	18.2	19.4	0.0	0.0	0.0	1.0	7	190	3.52	2.50	•	•	•	0	0.07	0.15	2.00	0.00	•	F 12
F 13	Cerdo, carne sin hueso	198	828	69.2	14.4	15.1	0.1	0.1	0.0	1.2	12	238	1.74	1.30	•	•	•	2	0.90	0.16	5.10	0.60	•	F 13
F 14	Cerdo, hígado de	128	506	73.7	18.5	4.7	1.7	1.7	0.0	1.4	17	307	5.76	6.20	•	•	•	6502	0.30	2.49	14.90	9.80	•	F 14

F - CARNES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCN>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg		µg
F 15	Cerdo, patas semigordas	284	1188	57.0	20.0	22.0	0.0	•	•	1.0	16	240	•	3.00	•	•	•	•	0.98	0.28	5.20	0.00	•	F 15	
F 16	Cerdo, pulmón de (bofe)	79	331	81.3	13.5	2.4	0.0	0.0	0.0	0.9	17	169	2.03	3.40	•	•	•	0	0.10	0.27	3.05	4.30	•	F 16	
F 17	Cerdo, riñón de	139	582	75.4	13.9	8.8	0.0	0.0	0.0	1.1	6	210	2.75	5.20	•	•	•	59	0.35	2.96	7.90	7.20	•	F 17	
F 18	Chivo, carne pulpa de	115	481	73.9	19.4	3.6	0.0	0.0	0.0	1.2	8	186	4.00	3.10	•	•	•	0	0.15	0.22	1.10	0.00	•	F 18	
F 19	Conejo, carne pulpa de	136	569	72.8	20.1	5.6	0.0	0.0	0.0	0.7	13	213	1.57	•	•	•	•	0	0.10	0.15	7.27	0.00	•	F 19	
F 20	Gallina, pechuga de, sin piel	108	452	73.2	19.2	2.9	0.0	0.0	0.0	1.4	5	237	1.19	0.80	•	•	•	52	0.06	0.06	12.90	4.40	•	F 20	
F 21	Gallina, pierna de, sin piel	120	502	71.3	20.6	3.6	0.0	0.0	0.0	1.3	9	190	1.19	0.90	•	•	•	52	0.06	0.15	6.40	4.70	•	F 21	
F 22	Majaz, carne pulpa de	108	452	74.7	21.4	1.2	1.4	•	•	1.3	59	2	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	F 22
F 23	Motelo, carne pulpa de	113	474	74.6	21.4	1.8	1.4	•	•	0.7	51	2	•	0.70	•	•	•	•	0.20	0.45	3.00	•	•	F 23	
F 24	Pato, carne de	326	1364	54.3	16.0	28.6	0.0	0.0	0.0	1.0	15	188	1.36	1.80	•	•	•	63	0.10	0.24	5.60	0.00	•	F 24	
F 25	Pavo, carne de	160	669	70.4	20.4	8.0	0.0	0.0	0.0	0.9	15	178	2.20	3.80	•	•	•	2	0.06	0.16	4.09	0.00	•	F 25	
F 26	Pollo, carne pulpa	119	498	74.5	21.4	3.1	0.0	0.0	0.0	1.0	12	173	1.54	1.50	•	•	•	16	0.07	0.14	8.24	2.30	•	F 26	
F 27	Pollo, corazón de	157	656	72.6	15.6	9.3	1.6	1.6	0.0	0.9	12	177	6.59	1.70	•	•	•	9	0.15	0.73	4.88	3.20	•	F 27	
F 28	Pollo, hígado de	125	523	73.6	18.0	3.9	3.4	•	•	1.2	11	272	3.07	8.56	71	230	•	3296	0.14	1.96	9.25	33.80	0	F 28	

F - CARNES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCN>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
F 29	Pollo, sangre de, sancochada sin sal	89	371	78.8	19.8	0.3	0.5	•	•	0.7	16	150	0.71	52.00	70	119	•	0	0.00	0.00	3.97	4.00	•	F 29
F 30	Pollo, sangre cruda de	65	272	83.0	15.0	0.1	•	•	•	1.4	12	101	•	27.30	•	•	•	8	0.01	0.33	•	4.50	•	F 30
F 31	Rana, carne de	73	305	81.9	16.4	0.3	0.0	0.0	0.0	1.4	18	147	1.00	1.50	•	•	•	15	0.14	0.25	1.20	0.00	•	F 31
F 32	Tortuga charapa, carne de	79	326	81.6	16.4	0.9	0.1	•	•	1.0	9	121	•	1.30	•	•	•	•	0.02	0.09	5.25	•	•	F 32
F 33	Res, bazo de	92	385	78.1	18.9	1.2	0.0	0.0	0.0	1.5	7	161	2.11	28.70	•	•	•	89	0.17	0.38	3.55	10.10	•	F 33
F 34	Res, cabeza sancochada de	111	460	77.1	18.6	3.4	0.2	•	•	0.7	57	110	•	0.50	•	•	•	•	0.04	0.24	1.04	0.00	•	F 34
F 35	Res, carne pulpa de	105	439	75.9	21.3	1.6	0.0	0.0	0.0	1.1	16	208	4.32	3.40	•	•	•	0	0.03	0.13	6.82	0.00	•	F 35
F 36	Res, corazón de	103	431	77.0	16.6	3.5	0.1	0.1	0.0	1.0	6	209	1.70	3.60	•	•	•	14	0.42	0.88	8.10	3.60	•	F 36
F 37	Res, criadillas de	60	243	86.9	9.8	1.8	0.4	•	•	1.1	25	222	•	0.90	•	•	•	•	0.13	0.34	2.05	43.20	•	F 37
F 38	Res, hígado de	140	584	70.8	20.0	4.6	3.3	3.3	0.0	1.3	13	166	4.00	5.40	•	•	•	4968	0.24	1.89	12.30	19.50	•	F 38
F 39	Res, lengua de	173	723	71.1	16.5	11.2	0.3	0.3	0.0	0.9	9	166	2.87	2.20	•	•	•	0	0.09	0.55	3.00	1.90	•	F 39
F 40	Res, panza de (mondongo)	104	435	79.5	16.9	3.5	0.0	0.0	0.0	0.1	66	40	1.42	0.80	•	•	•	21	0.01	0.03	0.56	0.00	•	F 40
F 41	Res, pata sancochada de	152	636	68.8	23.7	5.6	0.0	0.0	0.0	0.7	7	37	0.76	2.10	•	•	•	0	0.02	0.25	0.65	0.00	•	F 41
F 42	Res, pulmón de (bofe)	83	347	80.0	17.2	1.1	0.0	0.0	0.0	1.0	6	203	1.61	6.50	•	•	•	14	0.09	0.96	3.65	13.20	•	F 42

F - CARNES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
F 43	Res, riñón de	92	384	79.6	15.1	2.9	0.3	0.3	0.0	1.1	17	132	1.92	6.80	•	•	•	419	0.37	1.30	4.60	9.90	•	F 43
F 44	Res, sesos de	135	565	78.1	11.3	9.6	0.0	0.0	0.0	1.2	8	287	1.02	0.90	•	•	•	7	0.17	0.21	3.15	6.90	•	F 44
F 45	Res, ubre de	233	977	66.0	14.1	19.2	•	0.0	0.0	0.7	69	112	•	2.90	•	•	•	•	0.10	0.15	1.50	4.30	•	F 45
F 46	Carnero, carne seca sin hueso (chalona)	320	1340	20.2	50.3	11.7	•	•	•	17.8	53	423	•	3.90	•	•	•	•	0.06	0.40	13.63	0.00	•	F 46
F 47	Chicharrón de cerdo, cocido	602	2720	22.6	11.3	61.4	•	•	•	2.4	40	227	•	2.80	•	•	•	14	0.13	2.25	1.80	0.00	•	F 47
F 48	Chicharrón de prensa	438	1824	29.9	23.9	37.2	•	•	•	6.6	60	119	•	2.20	•	•	•	•	0.01	0.28	2.25	1.40	•	F 48
F 49	Chorizo	287	1201	52.3	21.0	21.9	•	0.0	0.0	3.8	56	149	3.41	4.00	•	•	•	0	0.30	0.36	•	0.00	•	F 49
F 50	Jamón del país	344	1439	47.9	24.7	26.4	•	0.0	0.0	1.2	48	177	1.90	2.10	•	•	•	0	0.20	0.22	3.70	0.00	•	F 50
F 51	Jamonada	344	1393	49.3	15.7	29.5	2.8	2.8	0.0	2.7	85	211	1.90	1.50	•	•	•	0	0.04	0.05	•	0.00	•	F 51
F 52	Mortadela	256	1075	57.9	9.8	19.7	9.4	9.4	0.0	3.2	82	166	2.03	2.00	•	•	•	0	0.05	0.07	1.60	1.00	•	F 52
F 53	Paté	500	2075	35.0	10.9	49.8	1.1	1.1	0.0	3.2	57	289	0.92	7.10	•	•	•	•	0.07	0.24	2.25	0.00	•	F 53
F 54	Queso de chancho	242	1021	55.5	20.1	17.3	•	•	•	4.6	77	68	•	4.20	•	•	•	•	0.03	0.07	0.60	1.40	•	F 54
F 55	Relleno	119	448	75.5	14.4	5.0	3.2	3.2	0.0	1.9	63	41	1.30	16.90	•	•	•	0	0.02	0.06	0.86	3.40	•	F 55
F 56	Salchicha blanca chica	449	1845	40.1	12.0	43.2	2.0	2.0	0.0	2.7	22	114	1.84	3.20	•	•	•	18	0.30	0.13	2.80	2.30	•	F 56

F - CARNES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
F 57	Salchicha blanca grande	363	1460	47.9	13.6	32.3	3.5	3.5	0.0	2.7	76	142	1.84	1.20	•	•	•	18	0.16	0.08	2.85	2.50	•	F 57
F 58	Hot Dog	364	1531	49.4	11.0	34.3	2.1	•	•	3.2	76	202	2.02	1.30	•	•	•	0	0.03	0.07	3.72	0.00	•	F 58
F 59	Salchicha de "Huacho"	461	1895	38.2	12.9	44.0	2.4	2.4	0.0	2.5	80	92	1.84	5.50	•	•	•	18	0.03	0.20	2.15	0.00	•	F 59
F 60	Tocino	493	2050	32.8	13.5	47.9	0.8	0.8	0.0	5.0	26	70	1.17	1.20	•	•	•	11	0.24	0.12	2.00	1.90	•	F 60
F 61	Alpaca, carne pulpa de	109	448	73.9	24.1	0.5	0.3	•	•	1.2	11	216	•	2.20	•	•	•	•	0.08	0.15	0.00	7.00	•	F 61
F 62	Carnero, criadillas fritas**	97	406	78.4	15.8	3.0	1.6	•	•	1.2	16	282	•	5.80	•	•	•	0	0.16	0.40	3.74	0.00	•	F 62
F 63	Carnero, panza cocida (mondongo)**	92	385	80.7	12.3	3.1	3.7	•	•	0.2	26	44	•	4.20	•	•	•	8	0.04	0.11	3.74	0.00	•	F 63
F 64	Carnero, pierna cocida**	260	1088	56.4	24.8	17.6	0.5	•	•	0.7	32	201	•	3.60	•	•	•	8	0.09	0.19	1.12	0.00	•	F 64
F 65	Carnero, sangre cocida**	122	510	74.4	20.4	4.5	0.0	•	•	0.6	21	20	•	59.20	•	•	•	422	0.01	0.08	2.42	0.00	•	F 65
F 66	Cerdo, carne magra, cruda*	143	598	72.2	21.4	5.7	0.0	0.0	0.0	1.1	17	211	1.84	0.84	52	389	•	2	0.99	0.27	4.91	1.00	0	F 66
F 67	Cerdo, corazón de**	131	548	74.1	15.9	6.2	2.9	•	•	0.9	9	163	•	5.72	•	•	•	0	0.42	0.95	5.28	0.00	•	F 67
F 68	Cerdo, costilla con piel y grasa, crudo	298	1246	56.8	17.6	24.7	0.0	•	•	0.9	8	160	1.68	0.82	57	241	•	0	0.41	0.11	6.53	•	•	F 68
F 69	Cerdo, cuero o pellejo crocante*	527	2205	4.8	58.5	30.5	4.6	•	•	1.6	94	88	•	6.20	•	•	•	•	0.03	0.38	2.43	•	•	F 69
F 70	Cerdo, cuero**	505	2113	14.5	48.4	34.6	0.0	•	•	2.5	15	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	F 70

F - CARNES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	
F 71	Cerdo, lengua cocida de**	325	1360	52.7	6.1	27.5	13.0	•	•	0.6	17	118	•	2.40	•	•	•	0	0.10	0.37	1.67	0.00	•	F 71
F 72	Cordero, pierna cruda*	128	538	74.1	20.6	4.5	0.0	0.0	0.0	1.1	6	193	3.84	1.82	62	289	•	0	0.14	0.25	6.23	0.00	0	F 72
F 73	Codorniz, carne cocida de **	199	833	59.8	21.1	8.4	9.6	•	•	1.0	78	129	•	4.60	•	•	•	4	0.06	1.06	2.53	0.00	•	F 73
F 74	Cuy, carne de	96	402	78.1	19.0	1.6	0.1	0.1	0.0	1.2	29	258	1.57	1.90	•	•	•	0	0.06	0.14	6.50	0.00	•	F 74
F 75	Llama, carne fresca de**	130	544	70.3	22.5	3.3	2.7	•	•	1.3	47	189	•	4.62	•	•	•	6	•	•	•	•	•	F 75
F 76	Llama, carne seca de (charqui)	279	1167	25.8	57.7	3.6	1.1	•	•	11.8	37	422	•	6.50	•	•	•	•	0.05	0.52	27.00	6.80	•	F 76
F 77	Pate de hígado de pollo, envasado*	201	841	65.6	13.5	13.1	6.6	6.6	0.0	1.3	10	175	2.14	9.19	386	95	•	217	0.05	1.40	7.52	10.00	0	F 77
F 78	Pollo, alas con piel, crudas*	222	929	65.2	18.3	16.0	0.0	0.0	0.0	0.7	12	132	1.33	0.95	73	156	•	44	0.05	0.09	5.93	1.00	0	F 78
F 79	Pollo, molleja, cruda*	94	393	79.3	17.7	2.1	0.0	0.0	0.0	1.0	11	148	2.72	2.49	69	237	•	19	0.03	0.23	3.68	4.00	0	F 79
F 80	Pollo, molleja de, sancochada sin sal	144	605	67.9	29.1	2.2	0.1	•	•	0.7	27	170	3.84	3.41	40	142	•	0	0.05	0.00	9.29	0.00	0	F 80
F 81	Pollo, pata de, con piel, cruda	205	858	66.7	19.3	13.6	0.0	•	•	0.4	21	60	0.77	0.94	91	51	•	0	0.03	0.00	0.83	•	•	F 81
F 82	Pollo, pechuga de, sin piel, sancochada sin sal	150	626	65.4	30.4	2.2	0.0	•	•	2.0	12	215	0.93	0.50	31	272	•	0	0.08	0.00	18.10	0.00	0	F 82
F 83	Pollo, pechuga de, sin piel, frita en aceite vegetal, sin sal	201	841	57.2	34.9	5.7	0.1	•	•	2.1	9	335	0.92	0.57	64	566	•	0	0.14	0.00	31.38	0.00	0	F 83
F 84	Pollo, pierna de, con piel, sancochada sin sal	175	732	67.4	23.5	8.3	0.0	•	•	0.8	23	155	0.39	1.40	92	296	•	29	0.05	0.18	2.90	0.00	0	F 84

F - CARNES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	
F 85	Pollo, pierna de, con piel, frita en aceite vegetal, sin sal	185	776	65.2	24.9	8.8	0.0	•	•	1.2	19	195	6.50	1.15	129	356	•	0	0.08	0.20	6.60	0.00	2	F 85
F 86	Pollo, vísceras o menudencia cruda*	168	703	69.8	17.9	9.2	2.1	2.1	0.0	1.0	10	198	3.01	5.93	77	226	•	3152	0.10	1.11	8.53	11.00	0	F 86
F 87	Res, bazo de, sancochado sin sal	107	446	76.2	20.8	2.0	0.0	•	•	1.1	17	245	2.94	17.60	66	237	•	0	0.03	0.19	14.19	0.00	•	F 87
F 88	Res, carne frita**	182	761	66.8	15.4	10.7	6.1	•	•	1.1	10	179	•	3.60	•	•	•	5	0.09	0.25	2.97	0.00	•	F 88
F 89	Res, carne molida de, cruda	164	688	69.8	21.0	8.3	0.0	•	•	0.9	13	160	3.99	1.95	165	271	•	0	0.09	0.00	3.21	0.00	•	F 89
F 90	Res, carne molida de, frita en aceite vegetal, sin sal	277	1160	53.2	27.3	17.7	0.1	•	•	1.6	19	200	5.08	2.14	211	340	•	0	0.10	0.00	9.83	0.00	•	F 90
F 91	Res, charque crudo**	292	1222	20.0	62.4	4.1	1.4	•	•	12.1	37	415	•	12.21	•	•	•	46	0.06	0.42	2.72	0.00	•	F 91
F 92	Res, cuadril, churrasco***	133	556	71.8	22.0	5.0	0.0	•	•	1.2	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	F 92
F 93	Res (ternera), costilla cruda***	95	397	76.3	20.0	1.7	0.0	•	•	2.0	5	201	•	2.00	88	325	•	•	•	•	•	•	•	F 93
F 94	Res, hígado de, frito en aceite vegetal, sin sal	161	674	66.6	21.5	6.5	2.7	•	•	2.6	11	345	3.24	4.34	47	201	•	2806	0.17	2.59	17.62	8.00	0	F 94
F 95	Res, lengua cocida**	269	1125	54.9	16.6	18.2	9.5	•	•	0.8	18	144	•	2.40	•	•	•	0	0.02	0.29	1.23	0.00	•	F 95
F 96	Res, panza de (mondongo), sancochado sin sal	67	281	86.5	10.6	2.4	0.0	•	•	0.4	163	35	1.86	1.33	61	3	•	0	0.01	0.03	0.00	0.00	•	F 96
F 97	Res, pata de, con piel y grasa, cruda	141	591	69.9	24.9	3.9	0.1	•	•	1.3	508	110	0.68	2.64	158	30	•	0	0.00	0.00	0.15	0.00	•	F 97
F 98	Res, sangre cocida**	137	573	73.5	19.5	6.6	0.0	•	•	0.4	20	37	•	61.40	•	•	•	0	0.00	0.07	0.75	0.00	•	F 98

F - CARNES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	
F 99	Res, sangre cruda**	135	565	73.6	19.8	6.2	0.0	•	•	0.6	22	40	•	64.40	•	•	•	18	0.01	0.05	1.20	5.00	•	F 99
F 100	Sajino, carne pulpa de	106	444	75.0	21.4	1.1	1.3	•	•	1.3	64	2	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	F 100
F 101	Venado, carne pulpa de	110	462	73.9	22.9	0.8	1.4	•	•	1.0	65	2	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	F 101
F 102	Venado, carne seca de	160	632	57.1	32.4	1.4	2.4	•	•	6.7	60	298	•	1.90	•	•	•	•	0.09	0.34	10.00	•	•	F 102
F 103	Ziqui - zapa (hormiga)	487	2033	8.0	36.3	28.9	18.4	•	•	8.4	89	309	•	12.70	•	•	•	•	0.44	1.00	•	0.00	•	F 103
F 104	Cabanossi, embutido cocido y ahumado	345	1443	40.6	28.9	24.2	2.8	•	•	3.5	21	200	4.62	12.77	937	503	•	40	0.28	0.20	9.16	3.38	•	F 104
F 105	Camero, pulpa de, sin piel, sancochada sin sal	229	957	57.0	31.6	10.3	0.1	•	•	0.9	11	180	6.21	3.94	35	199	•	0	0.10	0.29	9.93	•	•	F 105
F 106	Cecina	171	717	60.9	30.1	4.8	0.0	•	•	4.3	10	295	2.32	1.02	575	585	•	0	0.81	0.28	5.94	•	•	F 106
F 107	Cerdo, chuleta de, con piel, frita en aceite vegetal, sin sal	299	1250	51.8	26.6	20.5	0.1	•	•	1.1	20	165	1.68	0.71	50	295	•	0	0.31	0.00	2.69	•	•	F 107
F 108	Cerdo, pulpa de, sin piel, sancochada sin sal	202	847	59.3	32.3	7.1	0.0	•	•	1.2	10	185	1.92	0.70	30	245	•	0	0.44	0.00	3.55	•	•	F 108
F 109	Cerdo, sangre de, cocida, envasada	115	480	72.5	25.8	0.5	0.1	•	•	1.2	20	125	0.56	64.73	220	170	•	0	0.03	0.00	0.24	•	•	F 109
F 110	Chorizo, embutido de carne de cerdo, frito en aceite vegetal	338	1414	48.7	13.6	27.8	7.3	•	•	2.7	23	200	1.61	2.09	1157	359	•	0	0.16	0.08	2.40	•	•	F 110
F 111	Cuy, pecho de, pulpa con piel, cruda	269	1126	56.6	16.0	18.7	8.1	•	•	0.7	21	105	1.08	1.03	51	175	•	0	0.03	0.00	2.70	•	•	F 111
F 112	Cuy, pierna de, pulpa con piel, cruda	219	916	65.8	16.6	16.0	0.8	•	•	0.7	16	125	1.15	1.57	55	199	•	0	0.07	0.00	4.43	•	•	F 112

F - CARNES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	
F 113	Gallina, pierna y encuentro de, pulpa con piel, sancochada sin sal	209	874	61.2	27.3	10.2	0.1	•	•	1.3	20	155	2.57	1.62	50	180	•	0	0.12	0.00	1.94	•	•	F 113
F 114	Hot dog, embutido de carne de pollo, cerdo y pavo, frito en aceite vegetal	202	844	65.4	10.3	14.3	7.2	•	•	2.8	56	165	1.21	1.50	1194	169	•	33	0.06	0.09	3.46	•	•	F 114
F 115	Jamonada especial	155	649	70.8	12.1	9.3	4.9	•	•	2.9	65	220	1.44	1.31	1109	363	•	0	0.14	0.08	1.18	•	•	F 115
F 116	Majaz, pulpa ahumada de, sancochada sin sal	219	918	46.0	41.4	4.7	0.0	•	•	7.9	130	275	3.96	4.90	1887	211	•	0	0.05	0.24	12.57	•	•	F 116
F 117	Paté de hígado de pollo, pavo y carne de cerdo	195	815	68.0	13.5	15.3	0.8	•	•	2.5	9	170	1.97	10.35	738	247	•	2936	0.16	0.54	18.95	•	•	F 117
F 118	Pavo, pechuga de, con piel	94	393	78.2	17.7	1.3	1.6	•	•	1.2	21	150	0.74	0.31	141	213	•	0	0.06	0.06	5.78	•	•	F 118
F 119	Pavo, pierna de, con piel	105	438	77.2	16.4	2.6	2.8	•	•	1.1	115	150	2.39	1.20	132	166	•	0	0.05	0.14	4.11	•	•	F 119
F 120	Pollo, ala de, con piel, sancochada sin sal (brazuelo, centro y punta)	262	1097	58.8	20.1	19.1	1.2	•	•	0.9	15	135	1.49	1.02	55	162	•	0	0.07	0.00	11.06	•	0	F 120
F 121	Pollo, corazón de, sancochado sin sal	154	645	68.3	25.7	4.9	0.0	•	•	1.1	17	260	3.57	4.82	64	155	•	0	0.13	0.98	4.78	•	•	F 121
F 122	Pollo, encuentro de, con piel, frito en aceite vegetal, sin sal	202	845	62.5	26.0	9.9	0.4	•	•	1.2	14	215	3.34	1.39	128	429	•	19	0.07	0.20	7.31	•	8	F 122
F 123	Pollo, encuentro de, con piel, sancochado sin sal	198	829	64.8	23.4	10.8	0.1	•	•	0.9	19	155	2.84	1.43	72	315	•	80	0.05	0.15	3.19	•	0	F 123
F 124	Pollo, hamburguesa de, cruda, envasada	208	871	61.7	13.6	12.2	10.0	•	•	2.4	73	190	0.95	2.15	649	227	•	24	0.68	0.10	4.51	•	•	F 124
F 125	Pollo, hígado de, sancochado sin sal	157	659	66.8	23.9	4.9	2.9	•	•	1.5	13	345	3.50	13.86	72	212	•	4205	0.33	1.65	16.86	•	0	F 125
F 126	Pollo, nuggets de pechuga de, crudo, envasado	185	774	66.2	11.2	10.8	9.8	•	•	1.9	31	170	0.79	1.39	770	163	•	0	0.06	0.07	1.66	•	•	F 126

F - CARNES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	
F 127	Pollo, pecho y ala de, con piel a la brasa	170	712	63.7	25.8	6.4	2.3	•	•	1.8	20	180	0.87	0.35	299	313	•	0	0.11	0.11	8.02	•	•	F 127
F 128	Pollo, pierna y encuentro de, con piel a la brasa	213	892	60.7	20.9	12.7	3.7	•	•	1.9	17	150	1.49	0.70	439	280	•	0	0.10	0.17	4.50	•	•	F 128
F 129	Res, bofe de, con verduras, cocido, envasado	107	448	76.8	18.8	2.8	0.4	•	•	1.2	20	205	1.91	8.34	210	170	•	0	0.05	0.00	1.44	•	•	F 129
F 130	Res, hamburguesa de carne de, cruda, envasada	219	917	63.3	12.1	15.7	6.4	•	•	2.4	28	140	1.48	1.02	636	233	•	0	0.06	0.08	2.14	•	•	F 130
F 131	Res, osobuco de	121	506	73.6	22.5	2.7	0.1	•	•	1.1	11	170	5.28	3.63	55	266	•	0	0.02	0.05	6.66	•	•	F 131
F 132	Sajino ahumado, pulpa de, sancochada sin sal	173	722	59.3	32.0	4.0	0.0	•	•	4.7	87	125	4.65	4.34	3182	493	•	0	0.04	0.19	6.47	•	•	F 132
F 133	Salchicha de Huacho, frita en aceite vegetal	498	2082	33.3	15.5	47.5	0.9	•	•	3.0	55	90	1.99	1.95	1345	317	•	0	0.19	0.14	7.41	•	•	F 133
F 134	Tocino, sancochado	350	1465	44.7	25.0	27.0	0.0	•	•	3.3	21	130	3.40	1.60	1745	208	•	0	0.32	0.15	1.87	•	•	F 134

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

G - LECHE Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
G 1	Crema de leche, espesa	345	1443	57.7	2.1	37.0	2.8	2.8	0.0	0.5	65	62	0.23	0.10	•	•	•	411	0.02	0.11	0.04	0.60	•	G 1
G 2	Crema de leche, rala	195	816	73.8	2.7	19.3	3.7	3.7	0.0	0.6	96	80	0.27	0.10	•	•	•	181	0.03	0.15	0.06	0.80	•	G 2
G 3	Leche condensada endulzada	322	1347	27.2	7.9	9.2	53.7	53.7	0.0	2.0	276	107	0.94	0.10	•	•	•	74	0.01	0.53	0.25	0.00	•	G 3
G 4	Leche en polvo descremada	362	1515	3.2	36.2	0.8	52.0	52.0	0.0	7.9	1257	968	4.08	1.20	•	•	•	6	0.42	1.55	0.95	6.80	•	G 4
G 5	Leche en polvo entera	484	2025	3.9	27.0	26.1	36.1	36.1	0.0	6.9	848	888	3.34	0.20	•	•	•	257	0.29	1.02	1.90	9.00	•	G 5
G 6	Leche evaporada descremada	79	331	80.0	7.1	0.9	10.5	10.5	0.0	1.5	•	•	•	•	•	•	•	310	•	•	•	13.00	•	G 6
G 7	Leche evaporada entera	133	556	73.5	6.3	7.7	10.9	10.9	0.0	1.6	231	203	0.77	•	•	•	•	65	0.03	0.66	0.31	0.00	•	G 7
G 8	Leche fresca c/menos de 1% grasa	43	180	90.1	3.5	1.0	4.7	4.7	0.0	0.7	130	96	0.39	0.05	•	•	•	72	0.04	0.17	0.09	5.20	•	G 8
G 9	Leche fresca entera (Plusa)	64	268	87.8	3.2	3.2	5.1	5.1	0.0	0.7	106	103	0.38	0.30	•	•	•	30	0.05	0.20	0.12	0.50	•	G 9
G 10	Leche fresca de cabra	66	276	87.3	3.2	3.8	5.0	5.0	0.0	0.7	171	125	0.30	•	•	•	•	51	0.20	0.06	0.09	0.00	•	G 10
G 11	Leche fresca de vaca	63	264	87.8	3.1	3.5	4.9	4.9	0.0	0.7	106	94	0.40	1.30	•	•	•	28	0.05	0.20	0.12	0.50	•	G 11
G 12	Leche materna	70	293	87.5	1.0	4.4	6.9	6.9	0.0	0.2	32	14	0.17	0.00	•	•	•	61	0.01	0.04	0.18	5.00	•	G 12
G 13	Queso fresco de cabra	173	724	65.1	16.3	10.3	3.4	3.4	0.0	4.9	310	146	0.92	0.80	•	•	•	288	0.01	0.63	0.24	0.00	•	G 13
G 14	Queso fresco de vaca	265	1109	55.9	17.2	20.2	3.6	3.6	0.0	3.2	1105	270	2.34	0.14	573.0	122.0	•	356	0.03	0.23	0.00	0.64	0.0	G 14

G - LECHE Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
G 15	Queso mantecoso	322	1347	49.5	19.5	26.5	1.5	•	•	3.0	266	180	1.94	0.39	952.0	18.0	•	441	0.03	0.39	1.17	0.64	•	G 15
G 16	Queso parmesano duro	440	1841	22.2	39.1	30.3	1.8	1.8	0.0	6.6	1260	393	2.75	0.60	•	•	•	108	0.01	0.38	0.23	0.00	•	G 16
G 17	Yogurt de leche entera	61	255	87.9	3.5	3.3	4.7	4.7	0.0	0.7	121	95	0.59	0.05	•	•	•	30	0.03	0.14	0.08	0.53	•	G 17
G 18	Yogurt frutado de leche semidescremada	97	406	73.8	4.1	2.8	18.5	18.2	0.3	0.8	105	105	0.67	0.05	•	•	•	12	0.04	0.40	0.08	0.53	•	G 18
G 19	Yogurt frutado de leche descremada	95	397	75.4	4.4	0.2	19.0	19.0	0.0	1.0	152	119	0.74	0.07	•	•	•	2	0.04	0.18	0.10	0.70	•	G 19
G 20	Yogurt natural de leche descremada	56	234	85.2	5.7	0.2	7.7	7.7	0.0	1.2	199	157	0.97	0.09	•	•	•	2	0.05	0.23	0.12	0.90	•	G 20
G 21	Leche fresca de vaca, descremada***	30	126	91.5	2.5	0.0	5.0	5.0	0.0	1.0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	G 21
G 22	Leche parcialmente descremada sabor "chocolate" UHT	82	341	82.0	3.0	2.8	11.3	•	•	0.9	97	•	0.38	0.30	74.0	141.0	•	149	•	•	•	•	•	G 22
G 23	Queso andino	375	1567	42.0	22.6	31.4	0.6	•	•	3.5	736	•	4.43	0.12	608.0	66.0	•	555	•	•	•	•	•	G 23
G 24	Queso paria	298	1246	48.9	19.2	24.5	0.0	•	•	7.4	629	•	3.99	0.08	2254.0	45.0	•	433	•	•	•	•	•	G 24
G 25	Yogurt bebible descremado durazno con calcio	50	210	86.6	4.1	0.1	8.1	•	•	1.1	213	•	2.39	0.02	49.0	201.0	•	0	•	•	•	•	•	G 25
G 26	Yogurt bebible de fresa	78	327	80.9	2.7	1.2	14.5	•	•	0.6	127	•	0.40	0.08	40.0	124.0	•	43	•	•	•	•	•	G 26
G 27	Leche concentrada endulzada, enriquecida con DHA, zinc y vitaminas	124	521	74.7	5.5	6.0	12.5	•	•	1.3	199	190	1.96	1.06	96.0	284.0	•	222	0.14	0.26	2.06	13.47	0.0	G 27
G 28	Leche concentrada, sin lactosa	89	374	81.2	7.2	3.7	6.8	•	•	1.1	216	105	1.05	1.83	108.0	140.0	•	495	0.04	0.13	0.09	13.57	0.0	G 28

G - LECHE Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
G 29	Queso cabaña (cottage)	106	446	78.7	12.5	4.8	2.8	•	•	1.2	49	80	0.26	0.07	354.0	39.0	•	415	0.03	0.00	0.93	0.64	0.0	G 29
G 30	Queso edam	330	1384	44.9	24.4	25.3	1.0	•	•	4.4	935	430	3.75	0.31	732.0	76.0	•	228	0.03	0.34	8.42	0.64	•	G 30
G 31	Queso fresco, parcialmente descremado, reducido en grasa	153	641	69.2	17.6	7.7	2.6	•	•	2.9	540	345	2.44	1.00	391.0	138.0	•	148	0.03	0.22	0.00	2.01	•	G 31
G 32	Queso Mozzarella	301	1262	48.9	24.2	21.6	2.1	•	•	3.2	98	440	3.35	1.63	495.0	39.0	•	287	0.03	0.33	0.87	0.00	0.0	G 32
G 33	Queso ricotta	115	483	74.2	13.5	4.2	5.3	•	•	2.8	227	110	0.46	0.33	43.0	121.0	•	278	0.03	0.00	0.29	0.64	0.0	G 33
G 34	Yogurt bebible descremado, endulzado con stevia, linaza en almibar y frutos secos	55	231	85.4	4.0	0.8	9.2	7.9	1.3	0.6	113	90	0.41	0.06	41.0	172.0	•	92	0.05	0.19	0.96	•	•	G 34
G 35	Yogurt bebible parcialmente descremado con mora	65	271	84.5	3.3	1.7	10.0	9.1	0.9	0.5	102	80	0.30	0.00	57.0	183.0	•	37	0.05	0.17	1.04	•	•	G 35
G 36	Yogurt bebible parcialmente descremado con sauco	72	302	84.7	2.6	2.7	9.5	9.5	0.0	0.5	86	60	1.50	0.00	33.0	127.0	•	249	0.04	0.17	3.62	•	•	G 36
G 37	Yogurt griego descremado con fresas	74	311	79.8	4.2	0.3	14.9	14.0	1.0	0.9	151	80	0.62	0.07	67.0	219.0	•	0	0.02	0.19	0.36	0.64	•	G 37
G 38	Yogurt griego natural sin azúcar	79	331	83.3	4.0	3.9	7.9	7.2	0.7	0.9	126	70	0.46	0.03	62.0	192.0	•	0	0.02	0.18	0.21	0.64	•	G 38

***Imputado Tabla Uruguay

H - BEBIDAS (ALCOHÓLICAS Y ANALCOHÓLICAS)

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
H 1	Cerveza	36	151	94.5	0.3	0.0	5.1	5.1	0.0	0.1	0	15	0.01	0.10	•	•	•	0	0.01	0.03	0.06	0.00	•	H 1
H 2	Chicha de aguaje	54	226	87.2	0.4	0.8	11.2	•	•	0.4	14	4	•	0.40	•	•	•	171	0.01	•	0.11	0.00	•	H 2
H 3	Chicha de cebada	24	100	94.0	0.1	0.2	5.5	•	•	0.2	10	1	•	1.10	•	•	•	0	0.01	0.03	0.00	0.00	•	H 3
H 4	Chicha de jora	28	117	93.2	0.4	0.3	5.8	•	•	0.3	22	18	•	1.80	•	•	•	•	0.02	0.10	0.20	2.40	•	H 4
H 5	Chicha de maíz morado con azúcar	20	84	95.0	0.0	0.0	4.9	•	•	0.1	24	4	•	1.30	•	•	•	•	0.00	0.10	0.04	1.90	•	H 5
H 6	Chicha de maní	34	142	92.1	0.5	0.8	6.3	•	•	0.3	12	6	•	1.00	•	•	•	•	0.01	0.02	0.40	0.00	•	H 6
H 7	Chicha de pijuayo	47	197	88.3	0.8	0.1	10.6	•	•	0.2	22	10	•	0.50	•	•	•	197	0.02	0.06	0.36	4.90	•	H 7
H 8	Chicha de soya	41	172	89.9	0.6	0.2	9.1	•	•	0.2	11	13	•	1.10	•	•	•	•	0.00	0.03	0.08	0.30	•	H 8
H 9	Chicha de yuca (masato)	37	155	90.4	0.2	0.1	8.9	•	•	0.4	11	14	•	0.60	•	•	•	•	0.03	0.10	0.19	4.20	•	H 9
H 10	Coca Cola	39	163	89.5	0.0	0.0	10.5	10.5	0.0	0.0	0	0	0.01	0.00	•	•	•	0	0.00	0.00	0.00	0.00	•	H 10
H 11	Inca Kola	41	172	89.0	0.0	0.0	11.0	•	•	0.0	0	0	•	0.00	•	•	•	0	0.00	0.00	0.00	0.00	•	H 11
H 12	Bebida de soya	38	159	91.4	3.0	1.4	3.8	2.5	1.3	0.4	36	30	0.44	0.40	•	•	•	31	0.05	0.04	0.20	0.00	•	H 12
H 13	Té sin azúcar	1	4	99.6	0.1	0.0	0.2	0.2	0.0	0.2	3	1	0.01	0.20	•	•	•	0	0.00	0.00	0.03	0.00	•	H 13
H 14	Vino blanco (grado alcohólico: 12.0)	81	338	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	0.00	•	•	•	•	•	•	•	•	•	H 14

H - BEBIDAS (ALCOHÓLICAS Y ANALCOHÓLICAS)

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
H 15	Vino tinto (grado alcohólico: 10.2)	69	287	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	0.00	•	•	•	•	•	•	•	•	•	H 15
H 16	Café sin azúcar	2	8	99.1	0.1	0.0	0.6	0.6	0.0	0.2	4	3	0.01	0.20	•	•	•	0	0.00	0.00	0.24	0.00	•	H 16
H 17	Ajonjolí, bebida de, natural, sin azúcar	46	193	90.5	1.6	4.2	3.4	0.3	3.1	0.2	16	50	0.55	2.47	1.0	47.0	•	•	0.06	0.02	6.54	0.00	•	H 17
H 18	Almendra, bebida de, natural, sin azúcar	73	303	85.5	3.0	6.4	4.7	0.7	4.0	0.4	47	50	0.56	2.71	2.0	105.0	•	•	0.03	0.06	11.57	0.00	•	H 18
H 19	Arándano y uva, bebida de, envasada	17	73	95.6	0.0	0.0	4.3	•	•	0.1	6	40	0.01	0.07	6.0	13.0	•	•	•	•	•	1.44	•	H 19
H 20	Avellana, bebida de, natural, sin azúcar	58	243	89.3	1.4	5.7	3.4	0.3	3.1	0.2	23	30	0.48	2.54	1.0	76.0	•	•	0.03	0.03	7.11	0.00	•	H 20
H 21	Carambola, refresco de, con azúcar	30	124	92.4	0.0	0.0	7.4	7.3	0.1	0.1	•	•	•	0.22	•	•	•	•	•	•	•	•	•	H 21
H 22	Cebada, agua de, natural, sin azúcar	3	10	99.4	0.1	0.1	0.3	•	•	0.1	•	100	0.00	0.02	2.0	36.0	•	•	•	•	•	0.57	•	H 22
H 23	Cebada, refresco de, con azúcar	22	93	94.4	0.1	0.0	5.4	5.4	0.0	0.1	•	•	•	0.08	•	•	•	•	•	•	•	•	•	H 23
H 24	Emoliente, con azúcar	15	61	96.6	0.1	0.3	3.0	3.0	0.0	0.1	•	•	•	0.08	•	•	•	•	•	•	•	•	•	H 24
H 25	Infusión de hierbas, con azúcar	28	118	93.1	0.0	0.2	6.7	6.7	0.0	0.0	•	•	•	0.16	•	•	•	•	•	•	•	•	•	H 25
H 26	Infusión de hierba luisa, con azúcar	14	59	96.4	0.0	0.0	3.5	3.5	0.0	0.0	•	•	•	0.04	•	•	•	•	•	•	•	•	•	H 26
H 27	Maíz morado, chicha de, natural, sin azúcar, sin limón	2	9	99.5	0.1	0.2	0.2	•	•	0.1	•	10	0.05	0.02	3.0	25.0	•	•	•	•	•	17.57	•	H 27
H 28	Malta, bebida de, sin alcohol, envasada	32	133	92.1	0.3	0.0	7.6	•	•	0.0	42	0	0.06	0.50	13.0	17.0	•	•	0.18	0.33	8.39	0.00	•	H 28

H - BEBIDAS (ALCOHÓLICAS Y ANALCOHÓLICAS)

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg		µg
H 29	Manzana, refresco de, con azúcar	34	141	91.6	0.1	0.1	8.2	8.2	0.0	0.1	•	•	•	0.08	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	H 29
H 30	Maracuyá, refresco de, con azúcar	34	141	91.7	0.1	0.2	7.9	7.9	0.0	0.1	•	•	•	0.21	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	H 30
H 31	Naranja, mandarina y limón, bebida sabor a, envasada	12	52	96.9	0.0	0.0	3.1	•	•	0.0	5	20	0.00	0.00	12.0	29.0	•	•	•	•	•	41.44	•	H 31	
H 32	Piña, néctar de, con edulcorante, envasada	15	63	96.1	0.1	0.0	3.7	•	•	0.1	3	20	0.03	0.09	17.0	62.0	•	•	•	•	•	7.56	•	H 32	

J - HUEVOS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
J 1	Huevo de charapa	222	929	61.3	16.3	16.0	1.8	•	•	4.6	388	440	•	2.20	•	•	•	•	0.02	0.55	0.06	•	•	J 1
J 2	Huevo de gallina, clara de	51	213	87.6	10.9	0.2	0.7	0.7	0.0	0.6	7	15	0.03	0.08	•	•	•	0	0.00	0.44	0.11	0.00	•	J 2
J 3	Huevo de gallina entero, sancochado en agua	148	619	75.6	12.8	9.9	0.8	•	•	0.9	44	160	1.61	3.04	•	•	•	169	0.07	0.39	0.12	•	•	J 3
J 4	Huevo de gallina entero, crudo	166	695	72.2	12.7	11.1	2.9	•	•	1.1	29	140	1.49	2.60	•	•	•	140	0.08	0.26	0.13	•	•	J 4
J 5	Huevo de gallina, yema de	354	1481	50.1	15.6	30.9	1.9	1.9	0.0	1.5	136	449	2.30	4.30	•	•	•	381	0.18	0.36	0.13	0.00	•	J 5
J 6	Huevo de tortuga motelo	143	598	73.5	16.4	7.3	1.6	•	•	1.2	85	24	•	0.80	•	•	•	52	0.04	0.19	0.03	•	•	J 6
J 7	Huevo de pata	166	695	72.5	13.1	11.1	2.3	2.3	0.0	1.0	58	193	1.41	1.70	•	•	•	194	0.13	0.55	0.11	1.00	•	J 7
J 8	Huevo de pata, yema de	426	1782	41.7	15.1	38.8	2.8	2.8	0.0	1.6	145	430	2.30	4.70	•	•	•	381	0.36	0.66	0.12	0.00	•	J 8
J 9	Huevo de tortuga taricaya	178	745	66.0	15.1	11.3	2.9	•	•	4.7	322	431	•	1.40	•	•	•	•	0.05	1.07	0.05	•	•	J 9
J 10	Huevo de gallina, clara sancochada en agua	59	244	86.0	11.9	0.3	1.0	•	•	0.8	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	J 10
J 11	Huevo de gallina, yema sancochada en agua	364	1521	48.7	16.3	32.1	1.0	•	•	1.9	120	500	4.62	8.25	•	•	•	678	0.24	0.71	0.14	•	•	J 11
J 12	Huevo de codorniz, entero crudo	162	677	70.8	12.6	9.4	6.0	•	•	1.2	64	•	1.47	3.65	•	•	•	156	•	•	•	•	•	J 12
J 13	Huevo de codorniz, entero sancochado en agua	182	760	69.9	12.7	12.4	3.9	•	•	1.1	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	J 13

J - HUEVOS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	mg		μg
J 14	Huevo de codorniz, clara sancochada en agua	55	230	86.4	10.6	0.1	2.2	•	•	0.8	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	J 14
J 15	Huevo de codorniz, yema sancochada en agua	326	1362	50.2	13.5	26.2	8.4	•	•	1.7	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	J 15
J 16	Huevo de gallina, entero, frito en aceite vegetal, sin sal	176	738	70.5	13.8	12.5	2.3	•	•	1.0	45	150	1.20	0.53	147	146	•	146	0.07	0.36	3.73	•	•	J 16	

K - PRODUCTOS AZUCARADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
K 1	Azúcar granulada o refinada	384	1619	0.6	0.0	0.0	99.2	99.2	0.0	0.2	1	0	0.00	0.10	•	•	•	0	0.00	0.00	0.00	0.00	•	K 1
K 2	Azúcar rubia	380	1590	2.0	0.0	0.0	97.5	97.5	0.0	0.5	45	2	0.18	1.70	•	•	•	0	0.00	0.03	0.06	0.00	•	K 2
K 3	Chancaca	324	1356	15.8	0.0	0.0	83.9	83.9	0.0	0.3	46	2	0.29	3.20	•	•	•	0	0.00	0.11	0.08	0.00	•	K 3
K 4	Miel de abeja	330	1381	14.1	0.0	0.0	85.6	85.4	0.2	0.3	26	10	0.22	0.40	•	•	•	0	0.02	0.03	0.16	1.30	•	K 4
K 5	Miel de caña	282	1180	26.3	0.3	0.2	72.0	72.0	0.0	1.2	69	43	•	1.00	•	•	•	0	0.00	0.08	0.29	5.10	•	K 5
K 6	Mermelada de durazno	196	820	48.2	0.6	0.1	50.7	•	•	0.4	8	13	•	1.40	•	•	•	•	•	•	•	•	•	K 6
K 7	Mermelada frutilla	229	958	39.7	0.4	0.2	59.4	•	•	0.3	40	13	•	1.20	•	•	•	•	•	•	•	•	•	K 7
K 8	Mermelada de sauco	268	1122	32.2	0.4	0.1	67.2	66.6	0.6	0.2	12	0	0.05	0.25	11.0	45.0	0	0	0.03	0.03	1.98	1.68	•	K 8

L - MISCELANEOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
L 1	Achiote seco	388	1623	3.1	11.3	5.3	74.9	•	•	5.4	11	13	•	5.60	•	•	•	61	0.45	0.16	1.97	0.00	•	L 1
L 2	Algas	249	1042	3.4	67.8	6.5	15.3	•	•	7.0	630	11	•	32.00	•	•	•	•	0.55	1.00	•	•	•	L 2
L 3	Azafrán de raíz, cúrcuma o palillo fresco, sin cáscara	71	298	80.3	1.3	0.4	16.7	•	•	1.3	32	33	•	0.90	•	•	•	0	0.01	0.05	0.36	0.00	•	L 3
L 4	Café grano sin tostar	203	849	6.3	11.7	10.8	68.2	•	•	3.0	120	178	•	2.90	•	•	•	3	0.22	0.06	1.30	•	•	L 4
L 5	Cochayuyo fresco	20	84	90.1	1.7	0.4	4.7	2.5	2.2	3.1	90	20	0.14	0.69	167	392	65	11	0.04	0.14	1.44	0.82	•	L 5
L 6	Cocoa	404	1690	8.7	19.0	17.1	47.8	•	•	7.4	220	801	•	10.50	•	•	•	•	0.02	0.20	2.50	18.90	•	L 6
L 7	Cominos	375	1569	8.1	17.8	22.3	44.2	33.7	10.5	7.6	931	499	4.80	1.20	168	1788	•	64	0.63	0.33	4.58	8.00	0	L 7
L 8	Extracto de algarrobo en polvo	340	1423	12.5	12.0	3.2	65.8	•	•	6.5	450	617	•	6.60	•	•	•	•	0.18	0.29	2.50	•	•	L 8
L 9	Champiñones u hongos (Callampa)	22	94	90.3	3.0	0.4	5.6	1.7	3.9	0.7	1	65	0.76	0.32	5	246	0	0	0.08	0.59	3.66	5.65	•	L 9
L 10	Laurel	188	787	45.2	4.2	1.2	47.1	•	•	2.3	187	70	•	5.40	•	•	•	175	0.04	0.21	1.70	54.00	•	L 10
L 11	Pimienta negra	255	1067	10.5	11.0	3.3	71.0	44.5	26.5	4.3	437	173	1.42	12.60	•	•	•	15	0.11	0.24	1.14	21.00	•	L 11
L 12	Té hojas secas	308	1289	11.4	8.0	4.0	71.4	•	•	5.2	400	300	•	11.90	•	•	•	0	0.08	0.73	6.50	5.00	•	L 12
L 13	Yuyo fresco	41	172	86.1	2.1	0.1	8.0	•	•	3.7	225	49	•	10.60	•	•	•	86	0.03	0.21	0.37	0.00	•	L 13
L 14	AjÍ dulce seco, molido (paprika)	362	1516	9.1	14.5	17.9	49.5	•	•	9.0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	L 14

L - MISCELANEOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
L 15	Algarrobina, líquida	368	1539	5.2	5.2	0.2	85.5	•	•	3.9	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	L 15
L 16	Anís, semilla*	337	1410	9.5	17.6	15.9	50.0	35.4	14.6	7.0	646	440	5.30	36.96	16	1441	•	16	0.40	0.29	3.06	21.00	0	L 16
L 17	Caldo de res*	40	167	92.4	1.2	2.4	3.3	•	•	0.7	14	46	•	0.90	•	•	•	•	0.05	0.06	0.96	6.00	•	L 17
L 18	Caldo de pollo, o gallina*	89	372	88.1	0.2	9.8	0.0	•	•	1.4	5	30	•	0.40	•	•	•	•	0.02	0.04	1.08	0.00	•	L 18
L 19	Clavo de olor, molido*	323	1351	6.9	6.0	20.1	61.2	27.0	34.2	5.9	646	105	1.09	8.68	243	1102	•	27	0.12	0.27	1.46	81.00	0	L 19
L 20	Canela, molida*	261	1092	9.5	3.9	3.2	79.9	25.6	54.3	3.6	1228	61	1.97	38.07	26	500	•	14	0.08	0.14	1.30	29.00	0	L 20
L 21	Condimentos o especias molidas no especificadas*	263	1100	8.5	6.1	8.7	72.1	50.5	21.6	4.7	661	113	1.01	7.06	77	1044	•	27	0.10	0.06	2.86	39.00	0	L 21
L 22	Cushuro o nostoc deshidratada (alga)	242	1013	15.1	29.0	0.5	46.9	•	•	8.5	147	64	•	83.60	•	•	•	•	0.20	0.41	•	0.00	•	L 22
L 23	Levadura fresca para pan**	113	473	70.6	13.4	0.3	14.2	•	•	1.6	20	247	•	2.30	•	•	•	•	•	•	•	•	•	L 23
L 24	Levadura seca**	359	1502	7.2	41.6	1.2	45.5	•	•	4.5	47	763	•	9.80	•	•	•	•	0.84	10.00	2.86	•	•	L 24
L 25	Nuez moscada, molida*	440	1842	6.2	5.8	36.3	49.3	28.5	20.8	2.3	184	213	2.15	3.04	16	350	•	5	0.35	0.06	1.30	3.00	0	L 25
L 26	Pimienta blanca*	296	1238	11.4	10.4	2.1	68.6	42.4	26.2	1.6	265	•	•	14.31	•	•	•	•	•	•	•	21.00	•	L 26
L 27	Salsa envasada, inglesa*	67	280	78.5	0.0	0.0	19.5	19.5	0.0	2.0	107	60	0.19	5.30	980	800	•	5	0.07	0.13	0.70	13.00	0	L 27
L 28	Setas	19	80	90.5	2.3	0.1	6.5	2.1	4.4	0.6	4	30	0.43	0.29	3	303	0	0	0.04	0.19	4.09	1.13	•	L 28

L - MISCELANEOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
L 29	Vainilla, extracto*	288	1205	52.6	0.1	0.1	12.7	12.7	0.0	0.3	11	6	0.11	0.12	9	148	•	0	0.01	0.09	0.43	0.00	0	L 29
L 30	Alimento granulado con malta, leche, cacao y azúcar, en polvo, para bebida	366	1533	3.2	9.8	7.3	75.0	65.5	9.6	4.7	761	655	1.53	23.90	245	743	•	0	0.15	1.50	24.91	100.53	•	L 30
L 31	Azafrán de raíz, cúrcuma o palillo en polvo	324	2438	10.5	7.3	5.1	68.0	•	•	9.2	69	220	1.77	4.85	2070	507	90	15	0.22	0.09	2.90	0.00	•	L 31
L 32	Cachanga, frita en aceite	422	1764	16.9	8.4	19.8	52.4	•	•	2.5	187	80	0.57	9.36	663	77	•	0	0.33	0.26	4.23	•	•	L 32
L 33	Caldo de ave, tabletas	314	1314	5.5	13.2	25.2	6.3	•	•	49.8	100	107	•	8.30	•	•	•	•	0.00	•	•	•	•	L 33
L 34	Caldo de carne, tabletas	300	1255	4.8	5.8	24.7	13.7	•	•	51.0	89	142	•	5.50	•	•	•	•	0.03	0.12	•	•	•	L 34
L 35	Camote, hojuela frita en aceite vegetal, endulzado, envasado	483	2019	1.6	4.6	26.0	64.6	57.5	7.2	3.1	14	120	0.31	3.11	206	72	10476	1746	0.16	0.10	4.50	•	•	L 35
L 36	"Chicharrón" (piel de cerdo, frito en aceite vegetal con sal), envasado	554	2320	1.4	62.8	33.7	1.3	0.0	1.3	0.8	22	160	0.59	0.69	1816	111	•	0	0.01	0.12	2.48	•	•	L 36
L 37	Chocolate con leche y maní, barra, envasado	534	2234	1.1	9.5	33.5	54.1	48.6	5.5	1.8	145	210	1.35	1.33	89	457	•	0	0.12	0.22	1.10	9.65	•	L 37
L 38	Chocolate simple con azúcar (para taza)	248	1038	3.1	3.8	16.8	75.1	•	•	1.2	46	150	•	2.80	•	•	•	2	0.05	0.09	0.50	0.00	•	L 38
L 39	Churro relleno con crema pastelera, frito en aceite	330	1379	34.7	4.8	14.3	45.3	•	•	0.8	25	40	0.36	2.47	240	60	•	0	0.18	0.21	2.34	•	•	L 39
L 40	Churro relleno con majarblanco, frito en aceite	378	1579	20.6	7.9	13.4	56.5	•	•	1.7	211	90	1.48	3.29	333	137	•	0	0.30	0.31	4.44	•	•	L 40
L 41	Haba, frita en aceite vegetal con sal, envasada	413	1728	1.2	25.1	18.1	52.3	37.5	14.9	3.3	90	335	3.11	4.69	308	910	•	•	0.12	0.17	9.78	•	•	L 41
L 42	Mayonesa con sal, envasada*	390	1632	39.9	0.9	33.4	23.9	23.9	0.0	1.9	14	26	0.18	0.20	711	9	•	21	0.01	0.02	0.00	0.00	0	L 42

L - MISCELANEOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
L 43	Papa, al hilo frita en aceite vegetal con sal, envasada	512	2141	1.8	4.9	32.0	57.7	51.1	6.6	3.7	36	140	0.75	1.21	342	1293	•	•	0.12	0.11	1.51	•	•	L 43
L 44	Papa, hojuela frita en aceite vegetal con sal, envasada	524	2192	1.7	6.1	35.1	53.8	46.1	7.7	3.4	21	130	0.87	1.65	316	1231	•	•	0.13	0.06	1.18	•	•	L 44
L 45	Pizza americana, (listo para consumo)	260	1086	42.9	9.7	10.4	35.1	31.8	3.3	2.0	153	160	1.15	3.20	454	204	•	0	0.15	0.23	1.24	0.00	196	L 45
L 46	Plátano, hojuela frita en aceite vegetal con sal (chifles), envasado	500	2090	2.0	2.1	30.1	63.5	55.0	8.4	2.3	9	60	0.36	0.60	400	745	1165	194	0.05	0.04	2.79	•	•	L 46
L 47	Ravioles relleno con carne, crudo, envasado	186	778	41.5	9.6	1.8	45.7	33.0	12.8	1.4	37	100	0.78	3.53	471	121	•	0	0.20	0.18	5.08	0.00	0	L 47
L 48	Salsa de soya*	60	251	66.0	10.5	0.1	5.6	4.8	0.8	17.8	20	130	0.43	2.38	5586	212	•	0	0.06	0.15	3.95	0.00	•	L 48
L 49	Sopa con fideo precocido y sazónador en polvo sabor a pollo, envasado	420	1757	4.5	11.1	16.0	61.6	57.9	3.8	6.8	21	130	0.68	2.82	2128	148	•	•	0.16	0.12	1.15	•	111	L 49
L 50	Vinagre	21	88	93.8	0.0	0.0	6.0	6.0	0.0	0.2	7	8	0.04	0.50	•	•	•	0	0.00	0.00	0.00	0.00	•	L 50
L 51	"Yuquita" de harina, frita en aceite con sal	343	1433	22.9	8.3	7.3	60.9	•	•	0.6	29	70	0.64	4.83	109	94	•	0	0.46	0.36	7.58	•	•	L 51

* Imputado Tabla INCAP 2012; ** Tabla Boliviana 2005

Q - ALIMENTOS INFANTILES

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
Q 1	Al 110 maternizada	502	2100	3.0	14.0	25.0	55.3	•	•	2.7	450	300	•	6.00	•	•	•	360	0.30	0.70	3.70	40.00	•	Q 1
Q 2	Cerelac manzana	414	1732	3.0	11.0	7.4	75.6	•	•	3.0	275	225	•	6.30	•	•	•	225	0.20	0.30	3.80	20.00	•	Q 2
Q 3	Cerelac trigo	425	1778	1.5	11.5	7.8	77.2	•	•	2.0	275	225	•	6.30	•	•	•	225	0.20	0.30	3.80	20.00	•	Q 3
Q 4	Eledón maternizada	417	1745	3.0	27.9	12.0	49.8	49.8	0.0	7.3	1070	843	•	0.40	•	•	•	•	0.26	0.89	1.10	10.40	•	Q 4
Q 5	Nan maternizada	509	2130	3.0	11.4	26.0	57.7	•	•	1.9	320	160	•	6.00	•	•	•	360	0.30	0.70	3.80	41.00	•	Q 5
Q 6	Nestúm cereal mixto	380	1590	3.0	9.4	1.2	82.9	•	•	3.5	690	570	•	15.60	•	•	•	563	0.60	0.70	9.40	45.00	•	Q 6
Q 7	Nestúm tres cereales	376	1573	4.0	10.7	2.4	77.8	•	•	5.1	690	570	•	14.70	•	•	•	563	0.60	0.70	9.40	45.00	•	Q 7
Q 8	Pelargón maternizada	458	1916	3.0	16.5	17.1	59.6	•	•	3.8	590	460	•	6.00	•	•	•	329	0.30	0.40	3.40	37.00	•	Q 8
Q 9	Alimento instantáneo en polvo, a base de harina de arroz, para niños a partir de 6 meses de edad	370	1548	3.7	7.4	0.6	86.0	83.8	2.2	2.4	462	225	6.0	52.15	32.0	429.0	•	509	1.04	0.79	5.35	•	288.0	Q 9
Q 10	Alimento complementario en polvo, a base de leche descremada, maltodextrina, vitaminas y minerales, para mayores de 2 años de edad	398	1664	2.1	14.5	21.2	58.0	37.4	20.7	4.3	663	405	4.0	6.17	303.0	747.0	•	524	1.21	1.03	8.21	61.33	714.0	Q 10
Q 11	Alimento lácteo en polvo con leche descremada, prebióticos, probióticos, vitaminas y minerales, para mayores de 2 años de edad	392	1641	2.0	17.4	22.8	53.1	29.4	23.7	4.7	771	415	5.1	8.57	244.0	960.0	•	369	0.67	1.07	12.32	104.88	560.0	Q 11
Q 12	Fórmula infantil, en polvo con DHA, prebióticos, vitaminas y minerales, sin sacarosa y fructosa, niños en crecimiento	389	1626	2.5	11.4	14.8	67.9	52.5	15.5	3.4	164	355	3.9	7.01	168.0	683.0	•	263	0.53	0.58	4.50	49.98	533.0	Q 12

Q - ALIMENTOS INFANTILES

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
Q 13	Fórmula láctea infantil, líquida con hierro y prebióticos; a partir de los 6 meses de edad	112	470	72.6	4.0	5.3	17.2	12.2	5.1	0.9	161	100	1.3	1.95	62.0	184.0	•	161	0.16	0.24	0.72	18.88	105.0	Q 13
Q 14	Fórmula láctea infantil, en polvo con hierro y prebióticos, lactantes a partir de los 6 meses de edad	399	1670	2.0	14.3	21.0	59.6	38.2	21.4	3.1	534	283	4.1	6.89	208.0	626.0	•	216	0.83	1.05	4.21	82.93	788.0	Q 14
Q 15	Fórmula láctea para lactantes, a base de leche; en polvo, de 0 a 6 meses de edad	418	1750	2.0	10.1	28.3	56.9	30.8	26.0	2.7	391	166	4.1	7.11	155.0	543.0	•	527	0.69	1.35	6.89	107.10	251.0	Q 15
Q 16	Fórmula láctea para lactantes, a base de leche; en polvo, lactantes a partir de 6 meses de edad	399	1671	2.1	14.8	23.5	55.6	32.2	23.4	4.0	601	370	4.9	7.90	261.0	876.0	•	550	0.69	1.10	12.55	118.40	410.0	Q 16
Q 17	Fórmula láctea para lactantes, en polvo con DHA, ARA, hierro, vitaminas y minerales; de 0 a 12 meses de edad	408	1706	2.0	11.3	26.9	56.6	30.0	26.5	3.2	483	215	5.8	5.18	182.0	784.0	•	567	0.70	0.87	5.55	109.70	0.0	Q 17
Q 18	Mezcla de cereales instantánea en polvo (harinas de trigo, arroz, maíz, cebada y avena) con leche descremada en polvo, a partir de 6 meses de edad	374	1565	3.3	15.9	8.0	69.6	59.5	10.1	3.2	590	355	4.4	24.20	119.0	692.0	•	297	0.74	0.69	3.05	118.08	423.0	Q 18

T - LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
T 1	Arveja partida, harina de	346	1448	10.1	21.6	1.1	64.4	•	•	2.8	102	351	•	5.50	•	•	•	0	0.20	0.25	4.12	1.50	•	T 1
T 2	Arveja, fresca sin vaina	85	357	72.6	7.1	0.6	18.8	13.7	5.1	0.9	27	134	1.24	1.70	3	331	•	38	0.28	0.18	2.15	22.30	•	T 2
T 3	Arveja, seca sin cáscara	247	1033	11.5	21.7	3.2	61.1	35.6	25.5	2.5	65	289	3.01	2.60	•	•	•	7	0.25	0.15	3.43	3.50	•	T 3
T 4	Arvejón	238	997	12.1	21.4	1.9	61.9	36.4	25.5	2.7	60	263	3.01	7.50	•	•	•	7	0.37	0.19	3.03	1.80	•	T 4
T 5	Frejol aguisho	231	968	12.6	22.7	1.6	59.1	34.2	24.9	4.0	138	450	2.79	8.50	•	•	•	0	0.47	0.25	2.03	5.70	•	T 5
T 6	Frejol amarillo común	232	970	12.6	21.1	1.5	61.0	35.9	25.1	3.8	94	455	2.83	9.70	•	•	•	0	0.39	0.26	2.07	3.50	•	T 6
T 7	Frejol bayo	244	1021	14.2	20.3	2.2	59.5	38.1	21.4	3.8	99	386	2.76	5.81	25	1083	•	0	0.31	0.22	1.84	4.50	•	T 7
T 8	Frejol bayo americano	232	971	13.4	20.3	1.5	61.5	36.6	24.9	3.3	153	314	2.79	6.60	25	1083	•	0	0.60	0.22	2.27	4.50	•	T 8
T 9	Frejol zarandaja, chileno, cancate, bocón	236	985	12.8	21.7	1.8	60.3	35.7	24.5	3.4	67	289	2.40	5.41	•	•	•	0	0.59	0.17	1.60	4.50	•	T 9
T 10	Frejol bountiful bean	334	1397	12.9	17.3	0.9	65.2	•	•	3.7	104	396	•	8.40	•	•	•	•	0.15	0.21	2.01	•	•	T 10
T 11	Frejol bush bean	227	951	13.3	24.2	1.6	56.8	31.9	24.9	4.1	80	511	2.79	7.30	•	•	•	0	0.11	0.23	1.98	4.50	•	T 11
T 12	Frejol caballero	267	1119	12.5	22.9	1.5	58.3	43.1	15.2	4.8	137	274	3.67	5.10	•	•	•	0	0.23	0.05	2.90	2.50	•	T 12
T 13	Frejol caballero o blanco cocido	67	279	75.8	5.1	0.4	17.5	11.2	6.3	1.2	46	75	1.38	1.40	•	•	•	0	0.01	0.00	0.59	0.00	•	T 13
T 14	Frejol california	232	970	13.2	20.7	2.1	59.9	35.0	24.9	4.1	170	447	2.79	7.00	•	•	•	0	0.40	0.38	1.58	4.50	•	T 14

T - LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
T 15	Frejol canario	236	988	11.7	21.9	2.1	60.1	35.0	25.1	4.2	138	351	2.83	6.60	43	1212	•	0	0.16	0.01	1.50	6.30	•	T 15
T 16	Frejol canario cocido	43	180	77.8	5.2	0.5	15.5	5.1	10.4	1.0	45	85	1.06	1.60	•	•	•	0	0.01	0.00	0.29	0.00	•	T 16
T 17	Frejol canario, fresco (frejol verde)	102	427	58.4	9.7	0.6	29.6	15.6	14.0	1.7	60	287	•	2.18	3	•	0	0	0.17	0.07	1.54	5.22	•	T 17
T 18	Frejol canario serranito	238	996	12.2	19.2	1.8	63.3	38.4	24.9	3.5	149	362	2.79	4.00	43	1212	•	0	0.41	0.45	2.65	4.50	•	T 18
T 19	Frejol caraotas	228	955	13.5	21.2	1.4	60.0	35.1	24.9	3.9	129	413	2.79	9.90	•	•	•	0	0.32	0.23	1.75	4.50	•	T 19
T 20	Frejol castilla	227	950	13.3	23.3	2.7	56.9	30.5	26.4	3.9	97	387	3.96	6.65	•	•	0	0	0.50	0.44	1.57	2.10	•	T 20
T 21	Frejol chavín	234	978	12.6	19.2	1.4	63.1	38.2	24.9	3.7	95	392	2.79	4.20	•	•	•	0	0.63	0.23	2.45	4.50	•	T 21
T 22	Frejol chiclayo	223	934	15.1	21.4	1.6	58.2	33.3	24.9	3.7	72	399	2.79	9.80	•	•	•	0	0.61	0.30	2.25	2.60	•	T 22
T 23	Frejol chiclayo dosmesino fresco	100	419	73.2	8.4	0.4	16.6	•	•	1.4	26	149	•	2.70	•	•	•	12	0.26	0.20	1.00	6.10	•	T 23
T 24	Frejol cocacho	230	963	13.1	21.3	1.2	60.8	35.9	24.9	3.6	104	397	2.79	7.80	•	•	•	0	0.20	0.20	1.44	4.50	•	T 24
T 25	Frejol dulce (Ancash)	236	988	12.4	19.4	1.8	62.7	37.8	24.9	3.7	140	411	2.79	5.20	•	•	•	0	0.53	0.47	2.60	4.50	•	T 25
T 26	Frejol negro	270	1131	13.6	18.2	1.3	63.4	48.2	15.2	3.5	133	308	3.65	9.30	30	1074	•	0	0.34	0.45	1.74	2.30	•	T 26
T 27	Frejol nucia blanco	237	990	12.5	20.0	1.9	62.1	37.2	24.9	3.5	173	354	2.79	3.30	•	•	•	0	0.46	0.51	1.90	4.50	•	T 27
T 28	Frejol nucia plomo	233	975	12.9	19.8	1.6	62.0	37.1	24.9	3.7	104	376	2.79	3.00	•	•	•	0	0.32	0.60	2.07	4.50	•	T 28

T - LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
T 29	Frejol palo	345	1442	10.3	18.4	1.4	66.1	•	•	3.8	114	388	•	2.90	•	•	•	0	0.84	0.25	2.95	4.60	•	T 29
T 30	Frejol palo, fresco (Lenteja verde)	82	341	67.6	7.0	0.8	23.2	12.5	10.7	1.5	114	388	•	1.09	1	500	0	0	0.84	0.25	2.95	7.06	•	T 30
T 31	Frejol panamito	235	981	12.2	21.5	1.7	60.7	35.8	24.9	3.9	174	427	2.81	6.30	13	77	•	0	0.59	0.32	2.07	5.80	•	T 31
T 32	Frejol plomo	236	987	12.7	20.1	1.8	62.0	37.1	24.9	3.4	90	412	2.79	6.60	•	•	•	0	0.13	0.20	1.40	4.50	•	T 32
T 33	Frejol pole bean	229	960	13.2	22.4	1.2	59.7	34.8	24.9	3.5	125	421	2.79	8.30	•	•	•	0	0.12	0.25	2.11	4.50	•	T 33
T 34	Frejol red kidney	270	1128	13.6	19.2	1.2	62.6	47.4	15.2	3.4	107	393	2.79	4.60	•	•	•	0	0.21	0.17	2.62	•	•	T 34
T 35	Frejol shimpe fresco	51	213	86.0	3.7	0.1	9.1	•	•	1.1	46	78	•	1.40	•	•	•	0	0.21	0.14	•	1.00	•	T 35
T 36	Frejol soya	369	1542	9.5	33.7	18.7	32.7	23.4	9.3	5.4	314	759	4.36	7.42	63	1079	•	0	0.73	0.41	2.60	6.00	•	T 36
T 37	Frejol tarhui o chocho cocido con cáscara	140	584	69.7	11.6	8.6	9.5	6.7	2.8	0.6	30	123	1.38	1.40	•	•	•	0	0.01	0.34	0.95	0.00	•	T 37
T 38	Frejol tarhui o chocho, harina de	458	1916	7.0	49.6	27.9	12.9	•	•	2.6	93	440	•	1.38	•	•	•	•	•	•	•	•	•	T 38
T 39	Frejol tarhui o chocho, seco	277	1159	46.3	17.3	17.5	17.3	•	•	1.6	54	262	4.75	2.30	•	•	•	1	0.60	0.44	2.10	4.60	•	T 39
T 40	Frejol terciopelo	358	1498	11.5	21.0	5.6	58.5	•	•	3.4	104	321	•	8.00	•	•	•	•	0.42	0.31	1.60	•	•	T 40
T 41	Frejol vacapaleta	226	948	15.6	18.3	2.4	60.1	35.2	24.9	3.7	127	439	2.91	4.53	•	•	•	1	0.16	0.20	2.35	4.50	•	T 41
T 42	Frejol white kidney	268	1121	13.1	22.1	1.1	59.9	44.7	15.2	3.8	139	482	3.67	6.10	•	•	•	0	0.20	0.16	2.50	0.00	•	T 42

T - LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
T 43	Garbanzo, cocido	127	530	61.9	6.9	2.5	27.8	20.2	7.6	1.0	54	60	1.41	1.90	•	•	•	1	0.00	0.04	0.49	0.00	•	T 43
T 44	Garbanzo	293	1225	10.8	17.6	5.4	63.3	45.9	17.4	3.1	120	370	3.06	5.95	29	1006	0	0	0.38	0.38	2.80	5.40	•	T 44
T 45	Guaba fresco	141	590	63.3	10.7	0.7	24.0	•	•	1.3	115	128	•	3.10	•	•	•	0	0.19	0.13	0.65	12.90	•	T 45
T 46	Guaba seco	346	1448	10.7	20.3	2.1	63.3	•	•	3.6	192	303	•	4.90	•	•	•	•	0.49	0.23	1.20	2.80	•	T 46
T 47	Habas frescas, sin cáscara y sin vaina	134	562	60.6	11.3	0.8	25.9	21.7	4.2	1.4	31	137	0.58	2.00	6	364	•	18	0.30	0.09	1.40	28.50	•	T 47
T 48	Habas secas con cáscara cruda	340	1423	11.5	23.8	1.5	60.1	•	•	3.1	197	413	•	13.00	63	1079	•	•	0.39	0.30	4.00	8.60	•	T 48
T 49	Habas secas sin cáscara	233	976	13.6	25.9	2.4	55.3	30.3	25.0	2.8	48	395	3.14	8.00	63	1079	•	3	0.34	0.31	3.40	2.40	•	T 49
T 50	Habas secas sin cáscara cocida	83	347	72.8	7.3	0.5	18.5	13.1	5.4	0.9	64	53	1.01	0.90	•	•	•	1	0.00	0.01	0.72	0.90	•	T 50
T 51	Habas, harina de	310	1297	8.1	22.4	2.3	64.6	52.5	12.1	2.7	67	393	3.43	4.63	•	•	•	3	0.36	0.27	2.84	4.70	•	T 51
T 52	Lentejas chicas	211	883	13.0	22.6	1.0	61.0	30.5	30.5	2.4	73	375	4.78	7.60	•	•	•	2	0.21	0.29	2.90	5.50	•	T 52
T 53	Lentejas chicas cocidas	65	274	74.6	6.4	0.1	18.3	10.4	7.9	0.6	43	80	1.27	1.70	•	•	•	0	0.00	0.07	0.50	0.00	•	T 53
T 54	Lentejas grandes	214	895	12.4	23.2	1.1	61.0	30.5	30.5	2.3	71	263	4.78	4.80	•	•	•	2	0.34	0.25	2.17	4.40	•	T 54
T 55	Pallar morado	259	1082	12.1	20.0	1.3	62.8	43.8	19.0	3.8	51	358	2.83	3.80	•	•	•	0	0.50	0.57	2.52	0.00	•	T 55
T 56	Pallar seco	253	1060	11.6	20.4	1.2	61.4	42.4	19.0	5.4	70	318	2.83	6.70	55	576	•	0	0.28	0.28	3.20	7.50	•	T 56

T - LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
T 57	Pallar sin cáscara	260	1088	12.2	21.6	1.4	61.6	42.6	19.0	3.2	38	205	2.83	5.20	55	576	•	0	0.55	0.21	2.25	0.00	•	T 57
T 58	Pallar cocido, con cáscara	94	393	68.1	7.7	0.8	21.9	14.9	7.0	1.5	28	34	0.93	1.28	•	•	•	0	0.00	0.02	0.59	0.10	•	T 58
T 59	Arveja colantao, fresca	35	147	88.5	3.1	0.1	7.8	5.9	2.0	0.5	•	•	•	1.06	11	•	54	9	0.12	•	•	27.05	•	T 59
T 60	Arveja, harina de	306	1280	8.2	19.9	2.4	67.0	53.3	13.7	2.5	81	•	2.98	4.36	•	•	0	0	•	•	•	1.00	•	T 60
T 61	Arveja verde partida, sancochada sin sal	120	503	65.6	10.1	1.8	21.8	17.3	4.5	0.7	47	125	1.30	1.61	8	174	0	0	0.23	0.05	0.92	0.00	•	T 61
T 62	Caza o parka	342	1432	11.0	25.1	2.0	58.6	•	•	3.3	176	290	•	3.40	•	•	•	•	0.40	0.09	•	3.10	•	T 62
T 63	Frejol bayo sancochado sin sal	111	463	63.8	9.8	0.9	24.3	16.9	7.3	1.2	59	150	1.66	3.19	18	272	0	0	0.16	0.07	0.46	0.00	•	T 63
T 64	Frejol castilla sancochado sin sal	119	500	64.4	10.1	1.8	22.7	17.1	5.6	1.0	39	135	1.41	3.18	3	293	0	0	0.19	0.06	0.54	0.00	•	T 64
T 65	Frejol chiclayo marrón	334	1396	13.5	22.6	2.1	58.4	•	•	3.5	143	•	4.56	4.49	•	•	•	0	•	•	•	5.00	•	T 65
T 66	Frejol chiclayo pindayllo	343	1436	11.6	25.1	2.9	57.0	•	•	3.4	143	•	4.15	6.65	•	•	•	0	•	•	•	5.00	•	T 66
T 67	Frejol chiclayo rojo	335	1403	13.5	21.8	2.5	58.8	•	•	3.5	143	•	4.40	4.56	•	•	•	0	•	•	•	5.00	•	T 67
T 68	Frejol de Iberia	343	1436	10.0	22.7	1.3	62.3	•	•	3.7	131	419	•	5.40	•	•	•	•	0.00	0.00	•	0.00	•	T 68
T 69	Frejol negro sancochado sin sal	104	435	64.4	9.8	1.7	22.8	13.8	9.1	1.3	64	175	1.19	2.30	19	364	0	0	0.17	0.08	0.74	0.00	•	T 69
T 70	Frejol ñuña	271	1134	11.3	19.1	1.2	64.6	47.9	16.7	3.9	143	•	2.22	4.13	•	•	•	0	•	•	•	5.00	•	T 70

T - LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
T 71	Frejol panamito sancochado sin sal	106	445	62.5	9.5	1.4	25.4	15.1	10.3	1.1	78	125	1.10	1.95	5	292	0	0	0.16	0.06	0.49	0.00	•	T 71
T 72	Frejol soya, bebida de, ("leche" de soya UHT)	49	206	88.8	3.0	1.8	6.0	•	•	0.5	54	•	0.35	0.71	49	128	•	130	•	•	•	•	•	T 72
T 73	Frejol soya, cocido	176	735	62.8	15.3	9.2	11.1	•	•	1.5	•	•	1.72	1.87	•	•	•	•	•	•	•	•	•	T 73
T 74	Frejol soya, harina integral	359	1503	8.0	37.4	23.0	26.4	9.2	17.2	5.3	•	•	4.40	6.30	•	•	•	•	•	•	•	•	•	T 74
T 75	Frejol soya, harina integral tostada	433	1814	6.5	40.5	23.4	23.9	•	•	5.8	•	•	4.44	6.65	•	•	•	•	•	•	•	•	•	T 75
T 76	Frejol ucayalino	334	1398	13.5	21.7	2.3	58.8	•	•	3.7	83	•	3.48	5.44	•	•	•	0	•	•	•	•	•	T 76
T 77	Frejol zarandaja, chileno, cancate o bocón, sancochado sin sal	114	478	62.6	9.9	1.0	25.5	17.6	7.9	1.0	38	135	0.83	2.09	3	319	0	0	0.11	0.05	0.39	0.00	•	T 77
T 78	Gigante rojo, cáscara del grano	348	1456	10.3	4.4	0.7	80.3	•	•	4.3	637	32	•	2.10	•	•	•	•	0.05	0.19	•	0.00	•	T 78
T 79	Gigante rojo, cáscara fresca del grano	125	523	67.4	2.7	0.2	28.0	•	•	1.7	150	56	•	0.50	•	•	•	•	0.01	0.09	•	2.60	•	T 79
T 80	Gigante rojo, pulpa fresca	166	695	56.0	16.3	0.6	25.7	•	•	1.4	76	241	•	0.90	•	•	•	•	0.33	0.03	•	18.00	•	T 80
T 81	Gigante rojo, pulpa seca	333	1395	12.0	31.6	1.3	52.3	•	•	2.8	109	504	•	3.60	•	•	•	•	0.72	0.10	•	0.00	•	T 81
T 82	Hemico leguminoso	331	1387	12.6	25.6	1.7	56.1	•	•	4.0	170	446	•	7.20	•	•	•	•	0.00	0.00	•	0.00	•	T 82
T 83	Pallar del río Manú	329	1376	13.4	22.0	0.9	60.2	•	•	3.5	186	327	•	4.00	•	•	•	•	0.25	0.11	•	2.90	•	T 83
T 84	Poroto de cumbasa	357	1495	11.0	22.5	5.5	57.3	•	•	3.7	140	360	•	4.00	•	•	•	•	0.23	0.35	•	1.10	•	T 84

T - LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg		µg
T 85	Proteínas, (proteína de soya)*	350	1464	5.8	49.3	0.5	36.0	•	•	7.8	350	950	•	15.00	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	T 85
T 86	Arveja verde, partida, seca	290	1210	10.7	21.2	1.6	64.0	49.9	14.1	2.6	28	340	2.20	3.85	2	772	361	60	0.65	0.09	4.28	1.40	•	T 86	
T 87	Frejol chuyo	265	1107	13.5	18.0	1.4	63.6	46.8	16.8	3.5	140	399	2.74	8.82	24	1379	•	0	0.52	0.22	2.02	4.90	0	T 87	
T 88	Tofu o "queso" de soya, crudo	128	537	75.7	11.0	9.7	2.5	2.2	0.3	1.0	225	160	0.91	1.40	108	58	0	0	0.04	0.04	0.00	•	•	T 88	

* Imputado Tabla INCAP 2012

U - TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
U 1	Arracacha o racacha	94	392	72.4	1.1	0.3	25.2	22.9	2.3	0.9	28	45	0.11	0.41	8	453	1114	186	0.35	0.09	0.70	0.00	•	U 1
U 2	Ashipa	170	713	55.3	1.4	0.3	42.7	40.8	1.9	0.3	29	25	0.16	4.80	•	•	•	1	0.06	0.09	0.12	2.10	•	U 2
U 3	Camote amarillo sin cáscara	95	399	73.5	2.0	0.0	23.4	20.5	2.9	1.1	41	31	0.40	0.43	•	•	3100	517	0.14	0.03	0.67	22.46	•	U 3
U 4	Camote blanco	114	478	68.8	1.7	0.1	28.3	•	•	1.1	26	33	•	2.50	•	•	•	9	0.14	0.04	0.70	12.90	•	U 4
U 5	Camote morado sin cáscara	105	440	71.6	1.4	0.3	25.7	•	•	1.0	36	40	•	1.40	•	•	•	11	0.08	0.05	0.82	13.60	•	U 5
U 6	Camote, harina de	341	1427	9.9	2.1	0.9	84.3	81.3	3.0	2.8	153	99	0.30	5.70	•	•	•	709	0.17	0.17	1.67	7.90	•	U 6
U 7	Curao	62	258	82.5	1.6	0.1	14.7	•	•	1.1	22	59	•	1.80	•	•	•	14	0.08	0.06	0.48	3.30	•	U 7
U 8	Koshñipa	135	565	63.2	1.6	0.2	33.6	•	•	1.4	108	138	•	0.30	•	•	•	•	0.06	0.13	0.54	58.50	•	U 8
U 9	Kuros	93	391	74.5	1.8	0.2	22.6	•	•	0.9	11	59	•	0.50	•	•	•	0	0.14	0.04	1.66	9.40	•	U 9
U 10	Llacón	51	215	86.6	0.3	0.3	12.5	•	•	0.3	23	21	•	0.30	•	•	•	12	0.02	0.11	0.34	13.10	•	U 10
U 11	Maca (tubérculo seco)	301	1258	15.3	11.8	1.6	66.3	•	•	5.0	247	183	•	14.70	•	•	•	•	0.20	0.35	•	2.50	•	U 11
U 12	Maca silvestre	69	288	79.8	3.5	1.0	13.2	•	•	2.5	37	0	•	49.90	•	•	•	•	0.20	0.35	•	2.10	•	U 12
U 13	Maca, afrechillo	316	1322	12.0	10.5	0.6	73.4	•	•	3.5	475	135	•	29.30	•	•	•	•	0.22	0.65	•	2.00	•	U 13
U 14	Maca, almidón	350	1464	11.0	6.1	1.2	80.1	•	•	1.6	175	70	•	31.70	•	•	•	•	0.15	0.07	•	2.80	•	U 14

U - TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
U 15	Maca, pasta integral	310	1297	11.1	14.0	1.0	68.4	•	•	5.5	245	192	•	25.00	•	•	•	•	0.28	0.60	•	8.00	•	U 15
U 16	Mashua o isaño	32	135	88.0	0.7	0.1	10.6	7.7	2.9	0.5	•	•	0.28	0.37	•	•	•	12	0.02	0.03	0.82	42.06	•	U 16
U 17	Olluco sin cáscara	59	246	83.7	1.1	0.1	14.3	•	•	0.8	3	28	•	1.10	•	•	•	5	0.05	0.03	0.20	11.50	•	U 17
U 18	Papa amarilla sin cáscara	101	423	73.2	2.0	0.4	23.3	22.9	0.4	1.1	6	52	0.29	0.40	•	•	•	0	0.07	0.06	1.85	9.00	•	U 18
U 19	Papa blanca	87	363	74.5	2.1	0.1	22.3	19.9	2.4	1.0	9	47	0.29	0.50	•	•	•	0	0.09	0.09	1.67	14.00	•	U 19
U 20	Papa chuño negro	333	1392	14.1	4.0	0.2	79.4	•	•	2.3	44	203	•	0.90	•	•	•	•	0.13	0.17	3.40	1.70	•	U 20
U 21	Papa color morado deshidratada	324	1358	13.3	8.7	0.2	74.1	•	•	3.7	23	180	•	2.60	•	•	•	•	0.18	0.05	•	1.40	•	U 21
U 22	Papa helada amarga	180	752	54.5	1.8	0.6	42.1	•	•	1.0	58	54	•	2.80	•	•	•	•	0.07	0.20	1.65	1.00	•	U 22
U 23	Papa huayro con cáscara	71	295	81.0	1.9	0.1	15.9	•	•	1.1	10	61	0.33	0.73	•	•	•	0	0.08	0.03	1.15	8.60	•	U 23
U 24	Papa moraya chuño pelado	323	1350	18.1	1.9	0.5	77.7	•	•	1.8	92	54	•	3.30	•	•	•	0	0.03	0.04	0.38	1.10	•	U 24
U 25	Papa seca	322	1347	14.8	8.2	0.7	72.8	•	•	3.5	47	200	•	4.50	•	•	•	0	0.19	0.09	5.00	3.20	•	U 25
U 26	Papa, harina de	308	1289	10.9	6.4	0.4	77.1	71.2	5.9	5.2	82	199	0.54	1.00	•	•	•	0	0.18	0.05	3.51	8.90	•	U 26
U 27	Papas deshidratadas con lejía	319	1336	14.0	8.0	0.3	73.1	•	•	4.6	48	185	•	1.70	•	•	•	•	0.22	0.05	•	1.40	•	U 27
U 28	Pituca o taro	82	343	73.7	1.6	0.5	23.2	19.1	4.1	1.0	50	41	0.23	1.20	•	•	•	4	0.03	0.06	0.72	4.40	•	U 28

U - TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	
U 29	Pituca, harina de	342	1430	9.7	8.1	0.3	78.6	•	•	3.3	97	141	•	7.00	•	•	•	0	0.20	0.08	•	1.90	•	U 29
U 30	Radiche	77	323	78.0	1.8	0.1	18.6	•	•	1.5	104	52	•	1.40	•	•	•	3	0.03	0.09	0.38	6.00	•	U 30
U 31	Betarraga	18	76	91.3	2.0	0.3	5.4	2.7	2.7	1.0	24	30	0.32	0.31	•	•	4	1	0.03	0.04	0.33	51.78	•	U 31
U 32	Sachapapa	96	401	72.2	1.8	1.5	23.5	19.4	4.1	1.0	3	30	0.24	0.70	•	•	•	7	0.09	0.03	0.44	3.10	•	U 32
U 33	Sachapapa blanca, bulbo	126	527	67.2	2.5	0.1	29.4	•	•	0.8	4	38	•	0.60	•	•	•	•	0.10	0.02	•	0.80	•	U 33
U 34	Yuca amarilla fresca sin cáscara	147	613	59.0	0.6	0.2	39.1	37.3	1.8	1.1	35	62	0.24	0.40	•	•	•	1	0.03	0.04	0.66	36.30	•	U 34
U 35	Yuca asada	168	702	53.7	0.6	0.3	44.4	42.6	1.8	1.0	29	69	0.24	0.20	•	•	•	1	0.02	0.01	0.79	22.90	•	U 35
U 36	Yuca blanca fresca sin cáscara	115	480	65.8	0.7	0.5	31.8	28.3	3.5	1.3	25	52	0.63	0.19	•	•	0	0	0.05	0.41	0.98	19.08	•	U 36
U 37	Yuca blanca sancochada	136	569	62.0	0.5	0.2	36.4	34.6	1.8	0.9	26	60	0.24	0.20	•	•	•	1	0.02	0.02	0.53	22.70	•	U 37
U 38	Yuca, harina de	333	1392	17.1	0.3	0.1	82.2	82.1	0.1	0.4	155	110	0.06	1.31	•	•	•	0	0.08	0.07	1.60	13.60	•	U 38
U 39	Achira blanca (rizoma, raíz)	96	402	73.2	1.4	0.1	23.8	•	•	1.5	13	58	•	0.70	•	•	•	•	0.04	0.05	•	0.70	•	U 39
U 40	Achira morada (rizoma, raíz)	94	393	74.0	1.4	0.1	23.2	•	•	1.3	17	91	•	1.40	•	•	•	•	0.30	0.04	•	0.10	•	U 40
U 41	Camote de Huarayoc	106	445	71.0	1.6	0.2	26.1	•	•	1.1	6	40	•	0.50	•	•	•	•	0.12	0.04	•	12.00	•	U 41
U 42	Camote deshidratado	333	1391	11.0	3.7	0.7	82.4	•	•	2.2	120	36	•	2.90	•	•	•	•	0.23	0.23	•	0.80	•	U 42

U - TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg		µg
U 43	Camote deshidratado tratado con lejía	327	1369	11.5	5.3	0.8	79.6	•	•	2.8	73	118	•	1.90	•	•	•	•	0.25	0.06	•	0.50	•	U 43	
U 44	Cushusho (tubérculo)	287	1202	15.7	16.3	0.5	61.9	•	•	5.6	209	360	•	42.50	•	•	•	•	0.28	0.30	•	0.00	•	U 44	
U 45	Dale - Dale (tubérculo)	115	483	67.0	4.3	0.2	26.5	•	•	2.0	147	104	•	0.80	•	•	•	•	0.11	0.06	•	2.70	•	U 45	
U 46	Iguana papa (tubérculo)	77	322	78.0	5.0	0.2	15.3	•	•	1.5	322	39	•	0.70	•	•	•	•	0.12	0.05	•	5.60	•	U 46	
U 47	Maca, harina de	328	1374	6.6	8.7	4.1	78.9	70.3	8.6	1.7	61	250	2.00	7.97	3	609	•	•	•	•	•	•	•	•	U 47
U 48	Nopu - zumaca (tubérculo)	143	596	59.8	7.1	0.4	31.1	•	•	1.6	48	115	•	1.10	•	•	•	•	0.13	0.05	•	0.00	•	U 48	
U 49	Oca deshidratada (ccaya)	311	1300	15.3	4.3	1.1	75.4	•	•	3.9	52	171	•	9.90	•	•	•	0	0.04	0.08	0.85	2.40	•	U 49	
U 50	Oca sin cáscara	53	221	83.0	0.7	0.0	15.6	13.1	2.4	0.7	•	•	0.14	0.47	•	•	•	0	0.01	0.06	0.61	23.92	•	U 50	
U 51	Oca variedad nativa ccaya oga con cáscara	29	122	82.6	0.8	0.4	15.4	6.2	9.2	0.9	•	•	•	3.84	•	•	•	•	•	•	•	30.85	•	U 51	
U 52	Oca variedad nativa ganuaríca con cáscara	28	118	84.5	0.9	0.4	13.5	5.9	7.6	0.7	•	•	•	0.79	•	•	•	•	•	•	•	32.32	•	U 52	
U 53	Papa canchan	66	275	77.4	2.4	0.1	19.1	14.4	4.7	0.9	26	40	0.24	0.45	8	477	0	0	0.62	0.07	0.41	0.00	•	U 53	
U 54	Papa, chuño negro, harina de	322	1347	15.3	5.8	0.1	75.6	•	•	3.2	•	•	0.94	23.01	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	U 54
U 55	Papa moraya, harina de	332	1390	16.5	2.3	0.1	80.6	•	•	0.5	65	168	0.59	15.63	•	•	•	0	0.23	0.05	3.51	4.00	•	U 55	
U 56	Papa negra andina	63	262	81.0	1.8	0.4	16.2	13.6	2.6	0.6	19	40	0.22	0.52	6	295	0	0	0.47	0.26	0.42	3.15	•	U 56	

U - TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	
U 57	Papa sin cáscara, variedad amarilis	64	269	81.7	2.1	0.1	15.4	14.4	1.1	0.8	30	38	0.26	0.79	•	•	•	0	0.00	0.00	1.20	0.00	•	U 57
U 58	Papa sin cáscara, variedad huevo de indio	84	350	75.8	2.1	0.2	21.1	19.1	1.9	0.9	30	38	0.31	0.51	•	•	•	0	0.00	0.00	1.00	0.00	•	U 58
U 59	Papa sin cáscara, variedad tumbay	86	360	75.5	2.0	0.1	21.5	19.8	1.7	1.0	30	38	0.28	0.36	•	•	0	0	0.00	0.00	1.20	0.00	•	U 59
U 60	Papa sin cáscara, variedad única	77	320	77.8	2.3	0.2	19.0	17.1	1.9	0.7	30	38	0.32	0.46	•	•	•	0	0.00	0.00	0.70	0.00	•	U 60
U 61	Papa sin cáscara, variedad Yungay	86	360	77.1	2.1	0.1	19.9	•	•	0.9	30	38	0.25	0.45	•	•	•	0	•	•	•	6.20	•	U 61
U 62	Papa variedad nativa capulí con cáscara	115	483	65.7	1.2	0.3	31.5	27.1	4.3	1.3	5	•	•	1.72	•	•	•	•	•	•	•	23.70	•	U 62
U 63	Papa variedad nativa caramarquina con cáscara	98	408	69.3	1.7	0.3	27.5	22.4	5.0	1.2	6	•	•	1.10	•	•	•	•	•	•	•	22.62	•	U 63
U 64	Papa variedad nativa chimbina amarilla con cáscara	68	285	75.3	2.3	0.2	21.0	14.8	6.2	1.2	•	•	•	0.69	•	•	•	•	•	•	•	20.37	•	U 64
U 65	Papa variedad nativa huagalina con cáscara	54	225	77.9	2.4	0.2	18.3	11.2	7.1	1.2	•	•	•	0.56	•	•	•	•	•	•	•	24.44	•	U 65
U 66	Papa variedad nativa hualash con cáscara	54	224	78.6	2.0	0.4	17.6	11.0	6.6	1.4	6	•	•	0.56	•	•	•	•	•	•	•	25.08	•	U 66
U 67	Papa variedad nativa huayro con cáscara	76	319	75.1	1.7	0.2	21.8	17.3	4.5	1.1	•	•	•	0.53	•	•	•	•	•	•	•	26.33	•	U 67
U 68	Papa variedad nativa huevo de toro con cáscara	72	301	73.8	2.4	0.3	22.4	15.6	6.8	1.1	•	•	•	0.66	•	•	•	•	•	•	•	18.94	•	U 68
U 69	Papa variedad nativa limeña con cáscara	68	286	75.2	2.5	0.3	20.9	14.6	6.3	1.2	•	•	•	0.53	•	•	•	•	•	•	•	19.47	•	U 69
U 70	Papa variedad nativa maga blanca con cáscara	65	271	76.8	3.0	0.3	18.9	13.5	5.4	1.1	•	•	•	0.42	•	•	•	•	•	•	•	22.98	•	U 70

U - TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg		µg
U 71	Papa variedad nativa peruanita con cáscara	78	327	74.1	2.0	0.3	22.4	17.3	5.1	1.2	•	•	•	0.38	•	•	•	•	•	•	•	•	17.74	•	U 71
U 72	Papa variedad nativa puca pampachay con cáscara	81	339	71.9	2.0	0.2	24.8	18.3	6.4	1.1	6	•	•	1.28	•	•	•	•	•	•	•	•	22.10	•	U 72
U 73	Papa variedad nativa puca pishgosh con cáscara	99	416	68.8	1.9	0.5	27.5	22.4	5.0	1.5	11	•	•	1.01	•	•	•	•	•	•	•	•	22.11	•	U 73
U 74	Papa variedad nativa quinuapa tulum con cáscara	70	293	74.3	1.9	0.5	21.8	15.1	6.7	1.6	7	•	•	0.95	•	•	•	•	•	•	•	•	26.64	•	U 74
U 75	Papa variedad nativa sapa negra con cáscara	72	301	73.7	2.2	0.3	22.6	15.7	6.9	1.2	•	•	•	0.74	•	•	•	•	•	•	•	•	30.22	•	U 75
U 76	Papa variedad nativa yana shaque con cáscara	108	450	67.6	1.8	0.4	29.1	24.7	4.5	1.1	6	•	•	0.86	•	•	•	•	•	•	•	•	24.02	•	U 76
U 77	Quillu uncucha (tubérculo)	146	610	59.0	4.5	0.2	34.3	•	•	2.0	54	224	•	2.00	•	•	•	•	0.21	0.05	•	4.00	•	U 77	
U 78	Sachapapa, bulbo aéreo	138	577	64.6	2.3	0.3	32.0	•	•	0.8	11	84	•	0.70	•	•	•	•	0.08	0.04	•	3.50	•	U 78	
U 79	Tallapaqui culli (tubérculo)	72	302	79.5	2.0	0.2	16.9	•	•	1.4	31	45	•	1.80	•	•	•	•	0.03	0.04	•	0.50	•	U 79	
U 80	Tallapaqui yurak (tubérculo)	88	367	75.6	2.0	0.1	21.2	•	•	1.1	23	44	•	1.20	•	•	•	•	0.11	0.06	•	0.80	•	U 80	
U 81	Yuca de moja	160	670	57.0	1.5	0.2	40.2	•	•	1.1	26	46	•	0.80	•	•	•	•	0.03	0.04	•	5.60	•	U 81	
U 82	Papa "cóctel", con cáscara, cruda	49	204	82.8	2.2	0.0	14.0	10.6	3.5	1.0	8	50	0.37	1.09	1	457	0	0	0.06	0.06	4.60	0.00	•	U 82	
U 83	Papa, prefrita en aceite vegetal, congelada, envasada	92	385	73.8	2.2	0.9	22.3	19.5	2.8	0.9	8	40	0.40	0.66	11	377	0	0	0.08	0.04	4.20	4.04	•	U 83	
U 84	Papa, chuño de, envasado (almidón de papa o fécula de papa)	326	1367	18.8	0.2	0.0	80.8	80.8	0.0	0.2	5	60	0.00	0.08	•	•	0	0	•	•	•	•	•	U 84	

U - TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimento

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	
U 85	Papa morada sin cáscara	120	504	66.8	2.1	0.0	30.2	28.4	1.8	0.9	4	60	0.36	0.59	2	306	0	0	0.11	0.08	12.04	0.00	•	U 85
U 86	Papa, tocosh fresco	172	723	55.1	0.9	0.0	43.5	42.2	1.4	0.5	12	50	0.27	17.50	3	46	0	0	0.03	0.08	0.66	0.00	•	U 86
U 87	Papa, tocosh harina	332	1391	14.8	3.1	0.3	80.8	79.5	1.3	0.9	43	100	0.42	15.90	3	38	0	0	0.03	0.04	2.36	0.00	•	U 87



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

- Alimentos preparados -



S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	

ENTRADAS

SE 1	Aguadito de pollo	38	160	18.4	2.0	0.9	5.8	4.8	0.4	0.3	10	27	0.32	0.66	80	23	250	0.02	0.09	0.81	2.57	0	A	SE 1
	Aguadito de pollo	43	179	23.9	2.9	0.9	5.9	5.4	0.4	0.4	8	36	0.39	0.66	233	26	223	0.03	0.09	1.21	2.99	0	B	
	Aguadito de pollo	45	188	19.6	2.4	1.0	6.7	6.1	0.4	0.3	8	31	0.36	0.66	212	28	206	0.02	0.09	0.90	2.90	0	C	
	Aguadito de pollo	41	173	18.0	2.3	0.8	6.2	5.7	0.3	0.3	6	31	0.34	0.61	134	26	210	0.02	0.08	0.92	2.46	0	D	
	Aguadito de pollo	45	188	17.8	2.3	0.9	6.7	6.0	0.3	0.3	9	32	0.39	0.70	196	29	255	0.02	0.10	0.92	2.53	0	E	
SE 2	Aguadito de pescado	25	103	9.1	0.6	0.6	4.3	4.1	0.3	0.1	8	11	0.10	0.22	234	14	25	0.01	0.01	0.20	1.73	0	C	SE 2
	Aguadito de pescado	39	164	23.9	2.2	0.3	7.0	6.5	0.4	0.4	15	36	0.22	0.52	227	9	36	0.02	0.06	0.41	2.34	0	E	
SE 3	Alita broaster con ensalada de lechuga	143	599	72.1	8.2	6.7	12.3	11.0	1.3	0.8	16	78	0.69	0.78	97	57	23	0.08	0.10	3.06	7.78	0	D	SE 3
SE 4	Ancoquis en salsa roja	127	530	71.3	5.2	4.4	17.1	15.9	1.2	1.2	85	72	0.52	0.90	233	0	29	0.09	0.12	1.32	13.79	0	B	SE 4
SE 5	Atún vegano	152	637	61.3	11.9	3.1	21.2	13.8	1.8	1.6	87	166	2.12	1.30	63	2	7	0.07	0.06	0.96	6.65	0	C	SE 5
SE 6	Caldo	38	158	32.6	2.2	0.2	6.9	6.3	0.6	0.4	17	35	0.45	0.45	286	9	46	0.02	0.04	0.72	6.75	0	E	SE 6
SE 7	Caldo de carne	43	179	19.9	2.6	0.2	7.6	7.1	0.5	0.3	8	34	0.42	0.70	96	4	23	0.03	0.03	0.75	2.31	0	B	SE 7
	Caldo de carne	29	120	19.3	1.8	0.1	5.5	4.9	0.6	0.2	13	24	0.32	0.64	269	10	45	0.02	0.02	0.52	1.89	0	D	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SE 7	Caldo de carne	19	81	16.1	1.0	0.1	3.8	2.3	0.2	0.2	8	14	0.18	0.21	260	7	22	0.01	0.01	0.26	1.12	0	E	SE 7
	Caldo de cordero	25	105	7.4	1.2	0.6	3.9	3.7	0.2	0.1	3	9	0.08	0.15	69	2	12	0.01	0.01	0.14	0.85	0	C	
SE 8	Caldo de cordero	67	279	6.5	4.5	2.7	6.2	5.7	0.1	0.1	7	14	0.04	0.56	181	2	11	0.01	0.01	0.21	0.72	0	D	SE 8
	Caldo de cordero	48	202	8.6	2.1	1.1	7.7	7.1	0.1	0.1	7	17	0.07	0.40	15	5	16	0.01	0.01	0.23	0.61	0	E	
SE 9	Caldo de gallina	53	221	21.5	3.8	0.6	8.1	7.8	0.4	0.4	8	51	0.32	0.67	154	3	9	0.03	0.03	2.01	1.83	0	A	
	Caldo de gallina	42	176	15.9	2.8	0.4	6.9	6.6	0.3	0.3	6	38	0.26	0.60	267	3	19	0.02	0.03	1.40	1.30	0	B	
	Caldo de gallina	45	189	15.6	2.9	0.6	7.2	6.9	0.3	0.3	6	38	0.30	0.71	215	5	66	0.02	0.04	1.28	1.48	0	C	SE 9
	Caldo de gallina	51	214	18.0	3.0	0.5	8.7	8.3	0.4	0.3	7	41	0.29	0.71	139	3	33	0.03	0.03	1.37	1.54	0	D	
	Caldo de gallina	45	188	17.2	2.8	0.5	7.5	7.1	0.4	0.3	6	39	0.25	0.60	185	1	11	0.02	0.02	1.43	1.39	0	E	
SE 10	Caldo de mote	72	300	16.7	2.8	0.5	13.9	13.9	0.1	0.4	11	47	0.33	0.88	306	0	3	0.03	0.03	1.03	1.78	0	A	
	Caldo de mote	64	268	16.0	3.3	0.8	10.8	10.7	0.1	0.3	11	40	0.24	0.72	122	0	0	0.03	0.03	0.72	0.78	0	C	SE 10
	Caldo de mote	127	531	25.1	4.6	0.9	25.3	24.9	0.4	0.6	22	79	0.53	1.52	160	0	5	0.06	0.05	1.60	3.38	0	D	
	Caldo de mote	54	224	8.5	1.7	0.3	11.0	10.9	0.1	0.2	7	35	0.19	0.65	33	0	0	0.03	0.02	0.69	0.85	0	E	
SE 11	Caldo de pescado	32	136	11.3	1.0	0.1	7.3	6.8	0.6	0.2	5	18	0.14	0.47	76	5	11	0.02	0.02	0.26	1.21	0	D	SE 11

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SE 12	Caldo de pollo	11	45	3.2	0.5	0.1	2.0	1.9	0.1	0.0	2	7	0.07	0.20	14	3	35	0.01	0.02	0.17	0.39	0	A	SE 12
	Caldo de pollo	39	163	12.7	1.6	0.3	7.8	7.3	0.5	0.2	8	24	0.23	0.73	33	14	130	0.02	0.05	0.48	1.26	0	B	
	Caldo de pollo	64	269	22.9	3.7	1.4	9.2	8.5	0.5	0.3	8	47	0.57	1.34	251	33	388	0.03	0.16	1.44	2.86	0	C	
	Caldo de pollo	53	223	19.5	2.8	0.9	8.5	7.6	0.5	0.3	7	36	0.43	1.12	231	22	302	0.03	0.13	1.08	2.63	0	D	
	Caldo de pollo	35	146	17.6	2.6	1.4	2.7	2.5	0.1	0.3	2	32	0.43	0.82	880	28	388	0.02	0.15	1.23	2.31	0	E	
SE 13	Caldo de res	50	210	16.9	1.9	0.1	11.1	10.4	0.8	0.3	9	30	0.32	0.79	16	5	37	0.02	0.04	0.50	1.80	0	C	SE 13
SE 14	Carpaccio de pescado	88	367	76.6	14.0	1.9	3.3	2.4	0.4	1.2	35	171	0.07	1.34	907	34	16	0.07	0.08	0.26	12.58	3	C	SE 14
SE 15	Causa	95	396	77.5	4.7	2.5	14.1	13.6	0.4	1.1	27	67	0.53	0.77	261	0	18	0.05	0.16	1.40	14.02	0	E	SE 15
SE 16	Causa de palta	140	585	45.7	1.4	11.9	9.6	4.5	2.1	0.8	18	32	0.24	0.36	156	65	10	0.03	0.03	0.34	13.86	0	C	SE 16
SE 17	Causa de pescado	125	521	70.2	3.2	4.3	18.8	18.2	0.6	1.1	11	46	0.26	0.46	110	3	39	0.06	0.07	1.48	8.83	0	A	SE 17
	Causa de pescado	111	466	74.0	3.4	2.9	18.4	17.7	0.7	1.1	10	46	0.26	0.53	80	0	2	0.06	0.08	1.44	9.28	0	B	
	Causa de pescado	109	457	74.6	3.1	3.0	18.1	16.3	1.8	1.0	16	48	0.27	0.58	80	3	29	0.09	0.10	1.41	15.35	0	C	
	Causa de pescado	126	529	73.1	3.6	5.6	16.3	13.5	1.1	1.0	18	54	0.27	0.57	184	8	33	0.08	0.08	1.40	12.35	0	D	
SE 18	Causa de pollo	129	539	72.1	4.5	5.8	15.5	13.3	1.3	1.4	19	65	0.51	0.73	285	19	63	0.06	0.08	1.98	8.50	0	A	SE 18

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SE 18	Causa de pollo	130	543	72.0	2.8	5.8	17.9	16.8	1.0	1.1	11	51	0.33	0.53	185	24	15	0.06	0.08	1.68	13.35	0	B	SE 18
	Causa de pollo	106	445	68.9	3.1	4.3	14.7	13.1	1.5	0.9	20	50	0.32	0.58	93	10	95	0.06	0.09	1.61	11.76	0	C	
	Causa de pollo	169	708	68.8	4.3	10.6	15.0	13.1	1.8	0.9	14	57	0.41	0.66	185	7	13	0.07	0.10	2.13	12.96	0	D	
	Causa de pollo	117	489	73.8	3.4	4.6	16.4	14.9	1.5	1.2	17	56	0.36	0.65	235	9	90	0.07	0.10	1.80	12.80	0	E	
SE 19	Causa de pulpa de cangrejo	215	900	65.4	6.7	17.6	9.4	8.0	1.3	1.9	25	84	0.38	0.99	104	47	23	0.07	0.16	0.89	4.88	0	C	SE 19
SE 20	Causa criolla	174	729	66.5	2.4	10.7	18.0	17.6	0.4	0.9	16	53	0.29	0.51	542	0	10	0.06	0.10	1.47	13.68	0	C	SE 20
SE 21	Causa rellena	121	504	72.5	3.7	4.2	17.5	16.1	1.4	1.3	15	49	0.30	0.57	247	9	57	0.07	0.08	1.53	11.23	0	C	SE 21
	Causa rellena	113	471	75.1	3.0	5.2	14.3	13.1	1.2	1.0	26	52	0.30	0.62	360	18	175	0.06	0.11	1.49	10.55	0	D	
	Causa rellena	91	379	79.1	3.2	3.4	12.9	2.6	0.9	0.9	37	48	0.31	0.76	193	9	114	0.03	0.10	0.80	10.42	0	E	
SE 22	Cazuela	33	140	14.4	1.9	0.8	4.5	4.1	0.2	0.2	5	26	0.34	0.61	66	24	276	0.02	0.11	0.89	2.12	0	C	SE 22
SE 23	Cazuela de pollo	39	162	24.7	2.2	0.6	6.5	5.4	0.5	0.3	10	29	0.31	0.39	214	23	65	0.02	0.05	0.68	2.30	0	C	SE 23
SE 24	Cazuela de res	27	111	13.7	1.3	0.1	5.2	4.9	0.3	0.2	6	19	0.26	0.25	275	7	26	0.01	0.02	0.43	1.20	0	B	SE 24
	Cazuela de res	31	130	18.3	1.6	0.4	5.5	5.1	0.4	0.2	8	23	0.29	0.39	81	12	88	0.02	0.04	0.58	2.01	0	C	
	Cazuela de res	19	81	13.9	1.1	0.1	3.5	3.3	0.2	0.2	7	15	0.21	0.26	211	6	21	0.01	0.01	0.35	1.24	0	D	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SE 24	Cazuela de res	59	248	21.2	1.9	0.2	12.4	11.9	0.6	0.3	10	33	0.38	0.38	249	3	25	0.02	0.03	0.63	4.25	0	E	SE 24
SE 25	Cebiche de pescado	90	379	75.3	7.3	1.4	13.0	11.6	0.9	0.9	24	78	0.20	0.97	385	10	44	0.06	0.07	0.76	13.34	0	A	SE 25
	Cebiche de pescado	99	414	71.5	7.6	2.0	13.5	12.3	1.0	0.9	29	73	0.23	1.04	263	6	86	0.06	0.06	1.12	12.18	0	B	
	Cebiche de pescado	91	382	75.9	7.0	2.2	11.7	10.5	1.0	1.0	30	88	0.25	0.95	365	7	57	0.05	0.07	1.09	12.46	0	C	
	Cebiche de pescado	82	345	75.0	7.8	1.0	11.8	10.3	1.2	1.0	27	80	0.25	1.00	309	36	76	0.06	0.06	0.96	11.04	0	D	
	Cebiche de pescado	86	358	73.0	8.2	1.1	11.4	10.3	1.1	1.0	26	77	0.19	0.97	492	11	62	0.06	0.06	0.89	10.88	0	E	
SE 26	Cebiche de pescado con chicharrón de pota	147	613	64.3	6.9	2.7	24.8	23.7	1.2	1.2	21	86	0.44	1.37	70	0	4	0.09	0.11	1.26	8.04	0	E	SE 26
SE 27	Cebiche de pescado con pota	69	289	80.1	4.4	0.2	14.1	8.1	1.1	0.9	29	61	0.26	0.93	79	6	131	0.05	0.04	0.86	19.21	0	C	SE 27
SE 28	Cebiche de pota	53	222	66.2	5.1	0.4	7.8	6.9	0.9	0.9	19	38	0.29	0.59	104	5	82	0.04	0.03	0.40	8.29	0	E	SE 28
SE 29	Cebiche mixto	70	291	81.3	8.4	0.5	8.8	8.1	0.7	1.0	28	67	0.44	0.95	84	11	53	0.04	0.05	1.08	13.51	0	A	SE 29
	Cebiche mixto	98	410	74.3	7.7	1.9	13.9	12.6	1.3	1.0	24	93	0.51	0.85	602	48	65	0.06	0.06	1.37	8.84	0	B	
	Cebiche mixto	129	540	71.0	8.7	4.7	13.7	12.0	1.2	1.1	27	112	0.49	1.01	155	4	65	0.06	0.07	1.14	9.06	0	C	
	Cebiche mixto	75	314	73.7	8.2	0.9	8.9	8.2	0.7	1.1	25	87	0.36	0.75	312	4	99	0.05	0.14	1.15	11.45	0	D	
	Cebiche mixto	106	444	71.9	9.3	0.8	15.8	15.0	0.8	1.2	45	132	0.44	0.79	296	6	4	0.05	0.09	1.44	10.54	0	E	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SE 30	Cebiche y chilcano de pescado	77	323	42.7	6.3	2.9	5.8	5.5	0.4	0.8	12	43	0.28	0.51	553	5	5	0.02	0.03	0.39	3.57	0	E	SE 30
SE 31	Chaque	66	274	42.6	5.5	0.6	9.5	3.1	0.2	0.6	16	48	0.90	2.65	159	2	29	0.01	0.03	1.31	1.45	0	C	SE 31
SE 32	Chilcano de pescado	15	63	14.0	2.3	0.2	0.5	0.6	0.2	0.2	5	5	0.02	0.20	318	12	2	0.00	0.00	0.06	0.49	0	A	SE 32
	Chilcano de pescado	2	8	4.2	0.1	0.0	0.3	0.3	0.1	0.1	3	2	0.01	0.10	35	13	2	0.00	0.00	0.01	0.68	0	C	
	Chilcano de pescado	10	42	7.4	0.1	0.0	2.6	2.4	0.3	0.1	4	5	0.05	0.07	303	3	0	0.00	0.03	0.08	1.75	0	D	
	Chilcano de pescado	50	209	44.2	0.8	4.1	2.9	2.7	0.3	0.7	8	23	0.06	0.33	28	6	19	0.02	0.03	0.56	1.62	0	E	
SE 33	Chicharrón con sarsa criolla y leche de tigre	66	277	49.3	5.7	0.7	9.3	8.7	0.5	0.6	13	44	0.33	0.79	135	12	5	0.05	0.05	0.71	7.67	0	D	SE 33
SE 34	Chicharrón de pollo	100	418	74.0	2.7	1.6	20.2	4.8	0.9	0.8	31	67	0.36	0.55	255	0	5	0.04	0.02	0.36	7.63	0	D	SE 34
SE 35	Chicharron de pota	253	1060	54.4	5.8	15.0	23.8	18.3	0.9	1.2	23	80	0.61	2.12	93	0	7	0.05	0.07	0.98	13.76	0	C	SE 35
	Chicharron de pota	379	1586	35.3	9.2	26.4	26.5	25.4	1.1	0.8	26	100	0.81	2.17	613	0	17	0.18	0.18	2.08	2.39	0	D	
SE 36	Choritos a la chalaca	65	274	82.7	6.2	1.2	8.6	7.8	0.8	1.3	67	106	0.79	2.86	29	2	42	0.03	0.38	1.21	23.04	0	C	SE 36
SE 37	Choclo a la huancaína	111	464	40.8	5.4	5.4	12.0	11.1	0.8	0.9	57	105	1.09	0.87	349	1	25	0.15	0.17	0.82	5.47	0	C	SE 37
SE 38	Choclo con queso	39	164	8.3	2.5	2.8	0.9	0.9	0.0	0.6	111	54	0.00	0.19	0	0	59	0.01	0.06	0.03	0.04	0	A	SE 38
	Choclo con queso	239	999	57.1	15.1	16.8	7.4	7.0	0.5	3.5	652	331	0.08	1.22	0	0	349	0.05	0.37	0.37	0.81	0	D	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SE 38	Choclo con queso	175	733	62.3	9.0	8.6	17.9	16.3	1.6	2.1	321	219	0.27	1.00	0	0	170	0.10	0.22	0.92	2.86	0	E	SE 38
SE 39	Chupe de camarón	57	237	16.0	1.8	1.9	8.2	7.9	0.3	0.4	21	36	0.20	0.27	157	0	10	0.02	0.05	0.35	1.48	0	A	SE 39
	Chupe de camarón	75	314	62.5	5.0	1.4	11.3	10.4	0.8	1.5	58	83	0.29	0.82	44	9	124	0.06	0.10	0.90	6.31	0	C	
	Chupe de camarón	68	286	36.6	3.5	0.9	11.7	11.1	0.6	0.6	25	59	0.36	0.40	129	4	58	0.04	0.06	0.67	4.54	0	D	
SE 40	Chupe de cangrejo	27	115	14.0	1.9	0.3	4.4	4.3	0.1	0.3	5	24	0.07	0.20	25	0	0	0.03	0.04	0.34	1.33	0	A	SE 40
	Chupe de cangrejo	36	152	23.7	2.6	1.3	4.0	3.5	0.4	0.4	33	47	0.14	0.20	159	4	21	0.02	0.10	0.94	2.98	0	D	
	Chupe de cangrejo	49	206	19.1	2.1	0.3	10.3	8.0	0.5	0.3	13	32	0.17	0.65	281	8	2	0.03	0.05	0.28	1.24	0	E	
SE 41	Chupe de chochoca	53	223	21.4	1.6	1.6	8.3	8.0	0.4	0.4	15	35	0.14	0.40	260	6	8	0.04	0.05	0.38	2.22	0	C	SE 41
SE 42	Chupe de choro	45	187	24.8	2.2	0.7	6.9	5.2	0.2	0.5	20	38	0.25	0.57	136	5	13	0.02	0.08	0.42	1.97	0	C	SE 42
	Chupe de choro	48	203	19.1	1.8	0.5	9.2	8.8	0.3	0.3	14	33	0.25	0.40	255	4	27	0.02	0.06	0.43	1.77	0	D	
	Chupe de choro	62	261	30.0	3.4	2.5	6.7	5.9	0.3	0.6	35	60	0.43	1.01	110	2	27	0.02	0.17	0.54	2.54	0	E	
SE 43	Chupe de habas	31	132	14.8	1.5	0.4	5.9	5.4	0.5	0.2	13	24	0.13	0.43	28	0	7	0.03	0.04	0.21	2.98	0	D	SE 43
	Chupe de habas	47	197	26.5	1.7	0.5	9.2	8.6	0.6	0.4	23	32	0.17	0.57	277	0	17	0.03	0.05	0.38	3.37	0	E	
SE 44	Chupe de mariscos	42	176	30.8	3.6	1.2	4.3	3.9	0.3	0.5	18	55	0.21	0.33	71	2	17	0.02	0.13	0.46	2.85	0	B	SE 44

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SE 44	Chupe de mariscos	59	245	29.8	2.7	0.6	10.5	9.7	0.8	0.5	15	48	0.25	0.35	84	2	30	0.04	0.11	0.66	4.52	0	C	SE 44
	Chupe de mariscos	39	163	11.4	1.7	0.8	6.5	6.1	0.4	0.3	17	33	0.15	0.45	0	1	18	0.02	0.08	0.21	0.62	0	D	
SE 45	Chupe de pescado	48	203	32.7	2.7	1.3	6.9	6.3	0.6	0.4	24	50	0.21	0.48	237	5	39	0.03	0.06	0.40	3.46	0	A	SE 45
	Chupe de pescado	72	302	39.8	3.7	1.6	11.0	10.4	0.6	0.5	12	55	0.31	0.44	119	3	53	0.04	0.04	0.92	3.00	0	B	
	Chupe de pescado	48	201	21.3	2.4	1.2	7.1	6.5	0.4	0.4	26	38	0.19	0.43	187	4	27	0.02	0.05	0.39	1.78	0	C	
	Chupe de pescado	38	158	17.9	1.8	0.7	6.2	5.9	0.3	0.3	14	26	0.13	0.26	212	3	20	0.02	0.03	0.35	1.77	0	D	
	Chupe de pescado	36	152	13.3	1.4	1.7	6.1	5.8	0.2	0.2	11	21	0.14	0.21	165	4	11	0.02	0.03	0.22	1.62	0	E	
SE 46	Chupe de pollo	36	152	20.2	2.8	0.9	4.3	4.0	0.2	0.3	12	34	0.32	0.46	142	13	124	0.02	0.07	1.05	1.88	0	D	SE 46
SE 47	Chupe de trigo	16	67	12.0	0.6	0.3	2.8	2.6	0.2	0.2	8	14	0.03	0.33	205	1	17	0.01	0.01	0.16	1.25	0	E	SE 47
SE 48	Chupe mixto	15	62	13.0	1.4	0.4	1.6	1.4	0.1	0.2	12	20	0.10	0.27	125	20	19	0.01	0.04	0.12	0.73	0	D	SE 48
SE 49	Consomé de pollo	30	124	13.7	2.6	1.1	2.3	2.1	0.1	0.2	3	31	0.44	0.83	208	20	213	0.02	0.14	1.01	2.53	0	C	SE 49
SE 50	Crema de arveja	59	249	25.6	3.2	1.0	11.3	9.2	2.0	0.6	15	21	0.45	0.70	105	6	79	0.03	0.04	0.34	3.01	0	A	SE 50
	Crema de arveja	39	163	9.0	2.4	0.7	7.1	5.7	1.3	0.3	11	9	0.36	0.63	243	6	67	0.01	0.03	0.24	1.12	0	C	
	Crema de arveja	27	112	4.3	1.6	0.4	5.4	4.2	1.0	0.2	7	2	0.23	0.37	64	0	1	0.00	0.00	0.01	0.46	0	D	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SE 50	Crema de arveja	34	141	11.6	2.2	0.9	5.3	4.3	1.0	0.3	17	16	0.23	0.50	128	10	12	0.01	0.02	0.09	1.11	0	E	SE 50
SE 51	Crema de ocopa	109	455	71.0	3.1	3.6	16.9	15.2	1.6	1.1	78	71	0.28	0.66	77	0	28	0.07	0.18	1.21	11.49	0	C	SE 51
SE 52	Crema de pimienta	108	451	76.3	4.4	4.0	13.9	4.3	0.3	1.2	137	93	0.28	0.80	36	0	62	0.03	0.11	0.15	6.37	0	C	SE 52
	Crema de pimienta	119	497	73.1	3.7	4.1	17.8	16.1	1.6	1.2	87	81	0.31	0.62	109	0	43	0.07	0.17	1.06	19.25	0	D	
SE 53	Crema de rocoto	129	539	68.8	3.1	6.3	15.9	10.0	0.8	1.0	62	64	0.29	0.59	120	0	24	0.04	0.12	0.61	7.17	0	A	SE 53
	Crema de rocoto	132	551	68.7	3.5	2.9	23.7	21.6	2.0	1.2	44	77	0.41	0.55	54	0	12	0.08	0.18	1.38	10.51	0	B	
	Crema de rocoto	110	462	71.8	3.2	3.7	16.8	13.7	1.4	1.1	59	70	0.33	0.65	131	0	25	0.06	0.15	1.00	8.48	0	C	
	Crema de rocoto	134	559	66.4	4.1	6.3	15.7	14.1	1.4	1.1	66	81	0.40	0.84	117	0	37	0.07	0.17	0.98	9.27	0	D	
SE 54	Crema de verdura	16	67	28.0	0.6	0.9	2.0	1.4	0.5	0.3	24	18	0.08	0.15	236	14	68	0.01	0.04	0.09	2.67	0	A	SE 54
	Crema de verdura	34	141	15.1	0.8	2.1	3.2	2.9	0.3	0.3	21	22	0.09	0.06	75	0	21	0.01	0.06	0.20	1.52	0	B	
	Crema de verdura	23	98	7.9	1.2	0.3	4.7	2.4	0.5	0.2	6	21	0.18	0.27	279	0	1	0.02	0.01	0.13	0.79	0	E	
SE 55	Crema de zapallo	24	102	30.3	0.7	0.9	3.8	3.6	0.1	0.3	18	18	0.12	0.28	109	0	25	0.02	0.04	0.19	1.79	0	A	SE 55
	Crema de zapallo	24	102	26.0	0.5	1.4	2.8	2.7	0.0	0.3	17	14	0.07	0.17	96	0	29	0.01	0.04	0.12	1.38	0	C	
SE 56	Croquetas	175	734	25.2	4.2	11.6	15.3	3.3	4.2	0.9	41	87	0.73	1.72	336	3	58	0.09	0.11	0.82	8.62	0	A	SE 56

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SE 57	Ensalada	98	410	79.4	1.9	7.9	7.9	4.2	3.1	0.8	30	44	0.32	0.46	221	70	134	0.04	0.06	0.63	11.56	0	A	SE 57
	Ensalada	39	164	87.0	1.1	2.5	6.7	3.4	3.3	0.9	29	34	0.27	0.38	180	90	63	0.03	0.05	0.29	16.85	0	B	
	Ensalada	77	324	83.4	1.3	6.6	5.9	3.2	2.8	0.8	32	37	0.28	0.46	329	57	80	0.03	0.06	0.45	15.27	0	C	
	Ensalada	51	215	87.0	1.2	3.8	6.4	3.1	3.1	0.8	39	34	0.25	0.40	176	84	102	0.03	0.05	0.29	14.06	0	D	
	Ensalada	124	517	77.7	1.6	11.7	6.6	3.5	2.9	0.8	29	39	0.29	0.53	256	99	86	0.03	0.05	0.19	8.13	0	E	
SE 58	Ensalada cesar	76	316	84.1	4.7	4.8	4.6	3.6	1.1	1.4	198	106	0.11	0.54	158	8	216	0.04	0.14	0.35	20.83	0	C	SE 58
SE 59	Ensalada de atún	82	343	79.3	3.9	1.3	14.6	12.5	2.1	0.9	25	48	0.31	0.62	81	6	121	0.08	0.07	1.15	14.16	0	D	SE 59
SE 60	Ensalada de cocona	45	189	84.9	1.2	0.4	10.4	9.0	0.8	0.8	17	30	0.09	1.20	850	0	2	0.04	0.07	0.93	6.46	0	C	SE 60
SE 61	Ensalada de fideos	273	1144	41.4	5.9	11.4	39.3	36.4	2.8	0.8	40	90	0.67	2.96	396	13	157	0.08	0.12	0.88	2.46	0	C	SE 61
SE 62	Ensalada de lechuga	62	258	90.6	0.6	5.7	2.6	1.5	1.1	0.3	47	19	0.14	0.14	62	0	23	0.02	0.05	0.12	1.45	0	E	SE 62
SE 63	Ensalada de verduras	58	244	87.8	1.1	4.2	6.0	3.9	1.7	0.5	30	25	0.18	0.27	55	36	54	0.03	0.05	0.23	11.24	0	A	SE 63
	Ensalada de verduras	125	524	78.9	1.1	11.3	6.3	5.0	1.3	0.6	34	33	0.17	0.37	311	28	38	0.03	0.05	0.34	9.79	0	B	
	Ensalada de verduras	86	360	84.6	1.6	7.5	5.1	3.3	1.7	0.7	51	50	0.26	0.38	165	34	150	0.04	0.07	0.30	13.08	0	C	
	Ensalada de verduras	78	325	76.2	1.7	6.0	6.3	4.3	1.9	0.6	51	40	0.22	0.63	241	18	194	0.05	0.08	0.40	14.92	0	D	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SE 63	Ensalada de verduras	65	271	80.8	1.3	5.0	11.3	4.9	6.4	1.4	26	42	0.41	0.35	68	239	16	0.01	0.02	0.06	6.75	0	E	SE 63
SE 64	Ensalada rusa	36	149	52.4	0.7	2.7	4.3	2.0	1.7	0.4	24	21	0.09	0.25	107	49	385	0.02	0.02	0.12	8.63	0	C	SE 64
	Ensalada rusa	84	351	79.0	2.4	2.7	14.4	11.6	2.7	1.0	25	45	0.32	0.55	249	59	111	0.07	0.08	1.02	22.90	0	D	
SE 65	Flauta rellena	123	514	68.2	13.3	3.2	12.5	10.3	2.2	1.3	21	164	1.14	1.33	756	30	11	0.11	0.11	4.89	7.21	0	A	SE 65
SE 66	Huevo a la rusa	89	373	75.4	3.0	3.6	12.4	8.8	2.4	0.9	30	51	0.36	0.73	113	18	228	0.07	0.10	0.85	10.43	0	B	SE 66
	Huevo a la rusa	75	313	41.1	3.5	3.2	8.6	5.7	0.9	0.6	18	49	0.51	0.73	298	14	130	0.04	0.08	0.88	4.84	0	C	
	Huevo a la rusa	119	497	75.3	4.2	7.0	10.7	8.3	2.2	1.0	39	62	0.47	1.09	232	13	187	0.07	0.13	0.76	7.72	0	D	
SE 67	Huevitos en salsa golf	85	356	80.8	0.9	7.5	4.4	2.1	0.9	0.3	30	21	0.15	0.28	300	4	67	0.02	0.05	0.17	7.18	0	B	SE 67
	Huevitos en salsa golf	174	727	67.8	2.5	10.6	17.9	16.0	1.9	0.9	26	57	0.33	0.48	87	0	11	0.08	0.13	1.32	11.70	0	D	
SE 68	Hummus	212	887	7.8	7.0	3.9	38.0	32.5	2.9	0.5	78	83	0.61	3.63	85	0	0	0.24	0.20	2.26	1.42	0	A	SE 68
SE 69	Menestrón con pollo	21	86	10.7	0.8	0.3	3.9	3.6	0.3	0.1	10	13	0.10	0.32	97	6	40	0.01	0.02	0.22	1.04	0	A	SE 69
	Menestrón con pollo	149	622	40.1	7.7	2.2	27.0	24.0	2.5	0.8	39	120	1.04	3.29	643	55	687	0.08	0.30	2.37	4.23	0	C	
SE 70	Menestrón con res	48	202	22.1	2.5	0.4	9.5	8.4	0.9	0.4	20	39	0.43	0.87	152	5	36	0.03	0.05	0.65	2.20	0	A	SE 70
	Menestrón con res	49	203	26.0	2.8	0.3	9.3	8.6	0.7	0.4	17	39	0.48	0.87	170	7	38	0.03	0.05	0.76	2.47	0	B	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SE 70	Menestrón con res	42	177	22.3	2.2	0.4	8.1	6.9	0.9	0.4	21	34	0.36	0.78	204	6	34	0.02	0.04	0.55	2.60	0	C	SE 70
	Menestrón con res	45	190	18.5	1.9	0.4	9.2	8.0	0.7	0.3	17	30	0.29	0.70	189	5	31	0.02	0.04	0.45	2.14	0	D	
	Menestrón con res	41	172	20.5	1.9	0.4	8.2	7.1	0.8	0.3	17	31	0.32	0.71	157	6	39	0.02	0.04	0.50	2.68	0	E	
SE 71	Ocopa a la arequipeña	139	584	68.7	4.8	6.2	16.9	11.3	0.9	1.3	119	115	0.43	0.77	87	0	48	0.05	0.22	0.92	7.28	1	A	SE 71
	Ocopa a la arequipeña	112	470	68.8	3.2	3.4	18.0	16.3	1.6	1.1	70	79	0.29	0.75	77	0	26	0.07	0.16	1.20	11.99	0	B	
	Ocopa a la arequipeña	119	499	68.6	3.9	4.7	16.1	10.3	1.0	1.1	80	91	0.38	0.73	193	0	32	0.05	0.16	0.90	8.00	0	C	
	Ocopa a la arequipeña	126	529	67.6	3.5	3.5	21.1	13.9	1.1	1.1	62	93	0.36	0.64	119	0	18	0.05	0.16	0.88	10.13	0	D	
	Ocopa a la arequipeña	131	546	62.6	3.7	5.4	17.5	15.7	1.7	1.1	50	74	0.42	0.77	75	0	27	0.08	0.16	1.40	9.50	0	E	
SE 72	Palta rellena	218	913	65.7	3.7	18.7	10.3	6.9	3.4	1.0	25	65	0.51	0.79	266	7	103	0.09	0.09	1.30	21.78	0	B	SE 72
	Palta rellena	112	467	74.0	2.6	6.3	15.4	10.9	4.6	1.2	22	62	0.43	0.62	131	107	172	0.06	0.07	0.84	7.07	0	C	
	Palta rellena	83	346	76.7	3.7	3.6	14.3	3.9	4.9	1.4	25	62	0.54	0.59	158	171	162	0.03	0.03	0.85	5.34	0	E	
SE 73	Pan al ajo	265	1108	29.3	7.0	9.1	40.7	38.8	1.9	1.4	33	106	0.64	3.83	294	0	45	0.11	0.21	1.98	11.84	71	A	SE 73
	Pan al ajo	74	310	76.9	0.3	0.0	20.8	1.8	0.1	2.0	105	61	0.20	5.30	956	780	5	0.08	0.14	0.80	12.73	0	B	
	Pan al ajo	340	1423	40.7	2.9	33.3	10.6	9.8	0.8	0.6	57	14	0.16	2.09	4370	0	0	0.04	0.08	0.30	3.48	8	C	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SE 74	Papa a la huancaína	118	495	66.3	3.7	4.0	17.6	11.9	1.0	1.2	79	77	0.33	0.62	126	0	32	0.05	0.16	0.76	8.88	0	A	SE 74
	Papa a la huancaína	121	504	69.9	3.7	4.1	17.8	13.2	1.3	1.2	83	80	0.32	0.61	80	0	34	0.06	0.17	0.91	10.41	0	B	
	Papa a la huancaína	118	496	69.2	3.4	3.7	18.6	13.6	1.3	1.1	66	73	0.34	0.64	115	6	26	0.06	0.16	0.90	9.70	1	C	
	Papa a la huancaína	121	505	67.7	3.5	4.0	18.5	13.0	1.2	1.1	67	73	0.33	0.58	131	0	27	0.05	0.16	0.84	9.94	0	D	
	Papa a la huancaína	114	478	68.6	3.3	3.7	17.8	10.8	0.9	1.1	60	67	0.32	0.72	69	0	25	0.04	0.13	0.56	7.82	0	E	
SE 75	Papas a la rioja	60	251	51.7	2.5	1.7	8.9	1.1	0.3	0.8	21	32	0.38	0.62	37	5	7	0.03	0.05	0.13	8.66	0	B	SE 75
SE 76	Papa con huevo	116	487	65.9	6.3	7.1	7.7	6.9	0.3	1.6	246	153	0.31	1.01	114	0	104	0.04	0.35	0.51	6.26	0	A	SE 76
SE 77	Papas fritas	359	1503	49.6	1.4	33.4	14.9	13.3	1.6	0.7	6	31	0.19	0.33	15	0	0	0.06	0.06	1.11	9.33	0	D	SE 77
SE 78	Papa rellena	93	391	75.0	5.1	0.7	17.4	5.4	0.5	0.9	29	68	0.86	1.30	263	0	6	0.02	0.05	1.07	5.99	0	A	SE 78
	Papa rellena	277	1160	57.8	3.3	23.6	14.1	12.6	1.5	0.8	12	51	0.52	0.83	87	0	7	0.06	0.08	1.37	7.96	0	B	
	Papa rellena	133	558	71.7	3.6	6.2	16.4	15.1	1.4	1.0	14	58	0.55	0.91	247	1	9	0.06	0.08	1.62	9.72	0	C	
	Papa rellena	144	604	69.8	4.8	8.4	12.9	11.3	1.5	0.9	18	65	0.89	1.15	107	0	11	0.06	0.09	1.97	11.11	0	E	
SE 79	Papa rellena con ensalada	135	564	71.9	3.3	6.0	17.6	2.8	0.2	0.9	30	48	0.48	0.79	87	0	6	0.02	0.03	0.51	5.59	0	E	SE 79
SE 80	Papa rellena con sarsa criolla	160	670	68.7	3.9	9.6	16.0	12.3	1.5	0.9	23	58	0.63	1.16	168	32	16	0.06	0.12	1.26	11.29	0	A	SE 80

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SE 81	Parihuela	52	218	36.0	5.6	0.5	5.5	5.2	0.4	0.6	21	57	0.19	0.74	123	10	6	0.04	0.05	0.41	4.59	0	C	SE 81
	Parihuela	51	212	40.8	6.4	2.1	1.0	0.7	0.2	0.7	14	84	0.17	0.32	131	11	16	0.03	0.14	1.34	6.19	0	D	
	Parihuela	99	412	73.8	2.5	7.1	12.3	11.5	0.8	4.7	34	59	0.21	1.10	97	10	6	0.05	0.08	0.97	2.28	0	E	
SE 82	Pastel de papa	138	579	70.4	6.2	6.1	14.7	13.1	1.4	1.4	110	113	0.62	0.90	300	4	62	0.09	0.23	1.09	8.03	0	A	SE 82
SE 83	Patasca	69	288	12.7	3.3	1.4	10.5	10.5	0.0	0.2	13	36	0.22	0.57	91	0	1	0.06	0.02	0.58	0.32	0	A	SE 83
	Patasca	67	281	9.2	2.5	0.6	12.9	12.9	0.0	0.2	12	33	0.18	0.61	230	0	0	0.03	0.01	0.47	0.29	0	C	
	Patasca	107	446	23.3	6.5	7.8	2.7	2.3	0.2	0.3	12	50	0.53	1.09	371	11	108	0.07	0.11	1.30	1.42	0	D	
	Patasca	54	226	13.3	2.9	0.6	9.3	9.3	0.0	0.2	13	33	0.27	0.71	29	0	2	0.02	0.02	0.62	0.71	0	E	
SE 84	Pejerrey arrebosado	172	718	66.5	6.9	9.3	15.7	14.3	1.3	0.9	39	111	0.21	0.99	248	0	5	0.08	0.09	2.15	9.29	0	C	SE 84
SE 85	Rocoto relleno	136	569	73.2	6.6	7.5	11.2	10.1	1.0	1.3	102	106	0.85	1.10	74	0	69	0.05	0.17	1.65	8.92	0	B	SE 85
SE 86	Salpicón de atún	253	1059	43.3	7.9	11.0	32.4	29.9	2.4	1.0	34	78	0.58	2.47	1686	9	111	0.08	0.10	0.79	2.82	0	B	SE 86
SE 87	Salpicón de pollo	120	504	73.2	4.6	5.5	13.9	11.5	2.3	0.9	23	66	0.48	0.82	207	8	99	0.09	0.10	1.96	11.71	0	A	SE 87
	Salpicón de pollo	100	420	76.9	4.2	3.5	14.3	8.2	1.9	0.9	32	61	0.38	0.72	104	14	164	0.06	0.08	1.57	7.88	0	C	
	Salpicón de pollo	117	488	74.1	6.6	4.4	13.5	7.8	2.5	1.1	35	79	0.58	0.99	195	10	121	0.06	0.09	2.23	7.21	0	D	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SE 87	Salpición de pollo	35	148	77.8	3.7	0.5	5.0	3.3	1.7	0.6	59	50	0.36	0.70	431	10	132	0.06	0.09	1.29	8.62	0	E	SE 87
SE 88	Salpición de verduras	169	707	67.4	3.3	10.9	18.0	14.7	2.4	0.7	51	37	0.16	0.54	414	37	441	0.05	0.07	0.32	18.27	0	B	SE 88
SE 89	Sancochado con pollo	58	241	39.4	5.0	0.7	7.8	7.3	0.5	0.6	15	53	0.43	0.52	30	8	87	0.03	0.04	1.93	5.34	0	A	SE 89
	Sancochado con pollo	46	191	19.5	1.7	0.7	8.5	8.0	0.4	0.3	8	27	0.34	0.51	18	18	200	0.02	0.10	0.75	2.71	0	C	
SE 90	Sancochado con res	35	146	22.4	1.7	0.2	6.8	6.0	0.6	0.3	10	26	0.30	0.33	133	7	34	0.02	0.03	0.53	3.23	0	A	SE 90
	Sancochado con res	39	164	18.1	1.7	0.4	7.3	7.0	0.3	0.2	8	26	0.34	0.34	194	3	14	0.01	0.02	0.55	3.24	0	B	
	Sancochado con res	31	130	20.4	1.5	0.2	6.2	5.4	0.5	0.3	9	24	0.30	0.31	159	5	25	0.02	0.03	0.50	3.26	0	C	
	Sancochado con res	35	145	24.2	1.9	0.2	6.5	5.7	0.5	0.3	11	28	0.37	0.40	170	8	35	0.02	0.03	0.61	3.07	0	D	
	Sancochado con res	38	160	25.4	1.7	0.2	7.7	7.0	0.6	0.3	13	29	0.34	0.39	257	9	48	0.02	0.03	0.60	4.24	0	E	
SE 91	Shambar	62	259	21.9	4.3	1.0	9.1	4.8	2.3	0.6	21	64	0.55	0.97	218	18	2	0.08	0.04	0.83	1.45	0	A	SE 91
	Shambar	46	193	22.6	4.1	1.2	4.8	3.3	0.9	0.4	11	51	0.49	0.61	206	28	2	0.12	0.04	0.98	1.40	0	C	
	Shambar	59	245	12.2	4.2	2.0	6.3	4.5	1.2	0.5	14	30	0.30	0.47	69	8	1	0.04	0.02	0.40	1.24	0	E	
SE 92	Solterito	85	354	77.7	5.0	2.6	13.0	10.3	2.7	1.2	120	99	0.26	1.04	184	31	417	0.10	0.11	0.60	14.71	0	C	SE 92
SE 93	Sopa a la minuta	40	169	23.1	3.6	0.4	5.6	4.8	0.3	0.3	10	43	0.67	0.73	103	2	26	0.02	0.04	1.12	1.27	0	A	SE 93

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SE 93	Sopa a la minuta	51	211	20.6	2.6	0.2	9.9	9.6	0.4	0.3	7	34	0.44	0.87	21	1	5	0.02	0.03	0.76	1.66	0	B	SE 93
	Sopa a la minuta	44	183	17.0	2.4	0.6	7.5	7.0	0.4	0.3	13	34	0.40	0.68	205	1	9	0.02	0.05	0.63	1.28	0	C	
	Sopa a la minuta	71	299	30.8	5.3	1.5	9.3	8.4	0.4	0.4	14	59	0.68	1.30	243	3	17	0.03	0.06	1.20	1.52	0	D	
	Sopa a la minuta	41	171	14.5	2.1	0.5	7.2	6.8	0.3	0.2	9	30	0.34	0.66	119	1	11	0.02	0.03	0.53	1.19	0	E	
SE 94	Sopa a la minuta de pollo	60	253	19.9	2.9	1.3	9.0	8.4	0.5	0.3	13	41	0.39	0.98	431	14	195	0.03	0.11	0.97	2.23	0	C	SE 94
SE 95	Sopa campesina	45	187	10.1	2.2	0.4	8.5	5.9	1.4	0.4	13	36	0.33	0.74	72	2	15	0.04	0.02	0.43	0.99	0	E	SE 95
SE 96	Sopa chilena	21	86	9.0	2.1	0.3	3.3	2.3	1.0	0.3	7	27	0.32	0.46	305	0	3	0.02	0.02	0.44	0.76	0	A	SE 96
SE 97	Sopa criolla con pollo	19	79	9.2	1.0	0.5	2.9	2.6	0.2	0.1	10	15	0.14	0.38	96	10	82	0.01	0.04	0.25	0.65	0	A	SE 97
SE 98	Sopa criolla con res	41	174	19.9	3.1	0.6	6.0	5.6	0.4	0.3	6	36	0.57	0.75	302	0	3	0.02	0.03	0.93	1.92	0	C	SE 98
SE 99	Sopa de arroz	26	109	11.4	1.4	0.5	3.9	3.7	0.1	0.1	3	19	0.23	0.37	173	12	165	0.01	0.06	0.61	1.45	0	C	SE 99
SE 100	Sopa de arroz con res	16	67	8.1	0.4	0.0	3.6	3.4	0.2	0.1	3	8	0.07	0.08	71	2	2	0.01	0.01	0.16	1.73	0	C	SE 100
	Sopa de arroz con res	30	126	22.6	1.8	0.2	5.5	5.1	0.4	0.3	8	25	0.34	0.36	187	5	34	0.02	0.02	0.60	2.12	0	D	
	Sopa de arroz con res	45	189	18.0	1.7	0.2	9.1	8.9	0.2	0.2	7	26	0.34	0.32	459	3	27	0.01	0.02	0.55	3.42	0	E	
SE 101	Sopa de arveja	94	393	8.9	2.9	0.4	20.2	19.4	0.8	0.4	7	30	0.49	0.50	20	0	1	0.03	0.01	0.55	0.91	0	C	SE 101

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SE 102	Sopa de cangrejo	35	148	16.6	1.4	0.1	7.5	7.2	0.4	0.3	7	21	0.12	0.49	273	5	15	0.02	0.03	0.33	1.29	0	C	SE 102
SE 103	Sopa de casa	52	216	18.9	2.1	0.3	10.4	9.7	0.7	0.3	9	32	0.28	0.68	214	6	62	0.03	0.04	0.69	3.03	0	A	SE 103
	Sopa de casa	39	163	16.0	1.8	0.3	7.8	6.5	0.5	0.2	8	25	0.23	0.60	97	8	57	0.02	0.03	0.51	1.26	0	B	
	Sopa de casa	48	203	19.4	2.0	0.4	9.6	8.7	0.6	0.3	9	30	0.28	0.85	106	14	135	0.03	0.06	0.67	2.20	0	C	
	Sopa de casa	44	183	18.4	2.1	0.6	8.0	7.2	0.6	0.3	9	30	0.34	0.87	226	20	170	0.02	0.08	0.68	2.08	0	D	
	Sopa de casa	38	160	20.4	1.9	0.5	6.9	6.0	0.6	0.3	9	29	0.32	0.76	186	18	183	0.02	0.08	0.73	2.37	0	E	
SE 104	Sopa de casa con res	40	169	25.4	2.2	0.2	7.9	7.2	0.6	0.3	10	31	0.43	0.58	293	8	49	0.02	0.04	0.72	2.41	0	A	SE 104
	Sopa de casa con res	34	142	9.8	1.4	0.1	7.5	6.7	0.7	0.2	6	22	0.21	0.53	157	5	8	0.02	0.03	0.33	1.20	0	C	
	Sopa de casa con res	43	181	25.9	2.3	0.2	8.5	7.8	0.7	0.3	12	31	0.38	0.76	148	9	48	0.02	0.03	0.63	2.14	0	D	
	Sopa de casa con res	39	162	23.1	1.9	0.1	7.7	6.8	0.5	0.3	10	27	0.34	0.48	125	6	30	0.02	0.02	0.58	2.99	0	E	
SE 105	Sopa de choro	32	134	20.5	1.2	0.3	6.6	6.1	0.5	0.3	15	24	0.16	0.52	234	11	43	0.02	0.05	0.33	1.80	0	A	SE 105
	Sopa de choro	44	183	13.9	1.6	0.1	9.4	8.9	0.5	0.2	11	26	0.21	0.84	51	4	15	0.02	0.04	0.29	1.10	0	C	
	Sopa de choro	44	183	24.3	2.0	0.4	8.6	7.6	0.6	0.4	17	36	0.26	0.86	289	5	37	0.02	0.08	0.44	2.28	0	D	
	Sopa de choro	32	135	22.0	1.8	0.2	5.8	4.6	0.3	0.3	14	29	0.20	0.59	289	5	24	0.02	0.06	0.35	1.89	0	E	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SE 106	Sopa de fideos	31	131	11.5	1.5	0.5	5.5	5.0	0.4	0.2	4	23	0.23	0.61	174	12	165	0.02	0.07	0.57	1.39	0	C	SE 106
	Sopa de fideos	38	160	20.1	2.3	0.8	5.7	4.9	0.5	0.3	9	29	0.33	0.86	131	22	228	0.02	0.10	0.83	2.87	0	D	
SE 107	Sopa de fideos con res	50	211	25.9	2.9	0.5	9.4	8.5	0.9	0.3	15	39	0.48	1.02	238	21	137	0.03	0.05	0.77	2.29	0	A	SE 107
	Sopa de fideos con res	37	154	20.8	2.0	0.1	7.4	6.7	0.6	0.3	9	28	0.34	0.65	247	7	36	0.02	0.03	0.58	1.90	0	C	
	Sopa de fideos con res	50	208	23.1	1.9	0.1	10.9	10.1	0.9	0.3	10	30	0.29	0.76	45	6	17	0.03	0.03	0.55	2.77	0	D	
SE 108	Sopa de frejoles	58	244	18.2	3.4	0.5	10.3	8.3	2.0	0.5	16	51	0.55	0.97	119	0	5	0.03	0.04	0.77	2.57	0	A	SE 108
SE 109	Sopa de gallina	38	160	24.2	2.6	0.3	6.6	6.2	0.4	0.3	9	38	0.23	0.48	349	3	30	0.02	0.02	1.44	2.07	0	C	SE 109
	Sopa de gallina	28	115	13.2	1.7	0.2	4.8	4.6	0.3	0.2	4	24	0.15	0.34	25	0	5	0.02	0.01	0.92	1.45	0	E	
SE 110	Sopa de habas	54	225	24.4	2.2	0.7	10.1	6.7	0.3	0.5	40	41	0.14	0.97	40	0	27	0.02	0.05	0.24	2.35	0	C	SE 110
SE 111	Sopa de hueso de res	20	82	9.7	0.4	0.2	4.0	3.9	0.1	0.1	4	8	0.08	0.11	160	2	32	0.01	0.01	0.13	0.88	0	A	SE 111
SE 112	Sopa de leche	41	170	19.3	1.5	0.8	6.9	5.3	0.2	0.3	18	27	0.21	0.27	274	5	41	0.01	0.05	0.17	0.99	0	C	SE 112
SE 113	Sopa de menudencia	56	234	20.4	2.7	0.2	11.3	8.1	3.2	0.4	12	47	0.52	0.98	165	4	13	0.04	0.05	0.60	3.05	0	B	SE 113
	Sopa de menudencia	49	207	23.4	2.8	1.1	7.3	6.3	0.5	0.3	9	38	0.45	1.12	185	31	369	0.03	0.14	1.13	2.77	0	C	
	Sopa de menudencia	38	159	18.3	2.3	0.8	5.6	4.9	0.4	0.3	7	30	0.34	0.84	197	22	224	0.02	0.10	0.89	2.21	0	D	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SE 113	Sopa de menudencia	37	157	18.8	2.1	0.7	6.0	5.1	0.5	0.2	8	29	0.31	0.76	144	19	215	0.02	0.09	0.83	2.62	0	E	SE 113
SE 114	Sopa de morón con pollo	61	255	42.9	3.1	1.4	11.0	8.5	2.1	0.6	19	64	0.73	1.93	348	43	476	0.05	0.19	1.62	5.02	0	A	SE 114
	Sopa de morón con pollo	38	159	21.0	2.0	0.7	7.1	5.7	1.3	0.4	10	41	0.42	1.12	197	16	172	0.03	0.09	0.97	2.25	0	C	
	Sopa de morón con pollo	61	256	33.7	2.4	1.0	12.5	10.3	2.1	0.5	12	58	0.61	1.62	137	25	321	0.05	0.14	1.31	5.21	0	D	
	Sopa de morón con pollo	34	144	23.1	1.8	0.6	6.0	5.1	0.8	0.3	10	34	0.33	0.84	206	18	159	0.03	0.08	0.87	2.42	0	E	
SE 115	Sopa de morón con res	17	71	16.0	0.8	0.1	3.8	3.2	0.6	0.2	7	18	0.19	0.40	126	5	17	0.01	0.02	0.34	1.36	0	A	SE 115
	Sopa de morón con res	22	93	12.2	1.1	0.2	5.2	3.9	1.1	0.3	8	28	0.35	0.77	53	4	11	0.02	0.02	0.44	0.74	0	B	
	Sopa de morón con res	28	119	19.0	1.5	0.3	6.1	4.8	1.1	0.3	11	31	0.33	0.76	181	8	45	0.02	0.04	0.56	1.75	0	C	
	Sopa de morón con res	33	140	20.6	1.9	0.5	6.4	4.8	1.3	0.3	10	38	0.47	1.05	167	14	140	0.03	0.07	0.81	2.19	0	D	
	Sopa de morón con res	26	111	18.7	1.2	0.2	6.0	4.7	1.1	0.3	10	27	0.29	0.70	229	6	29	0.02	0.03	0.43	1.72	0	E	
SE 116	Sopa de mote	70	291	12.7	2.2	0.6	14.1	13.8	0.2	0.4	10	53	0.26	0.76	394	0	1	0.05	0.04	0.71	1.98	0	C	SE 116
	Sopa de mote	54	225	9.0	1.6	0.3	11.4	11.2	0.1	0.2	9	26	0.03	0.68	99	0	1	0.02	0.02	0.37	0.20	0	D	
	Sopa de mote	45	186	8.4	2.7	0.8	6.7	6.7	0.0	0.2	8	28	0.23	0.56	133	7	1	0.03	0.02	0.53	0.25	0	E	
SE 117	Sopa de mote con res	38	160	6.9	1.5	0.4	7.1	7.1	0.1	0.2	4	24	0.23	0.41	255	0	0	0.02	0.01	0.53	0.51	0	C	SE 117

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SE 118	Sopa de papa	95	396	82.5	1.7	6.0	8.7	6.1	0.7	0.8	21	47	0.10	0.80	101	1	29	0.06	0.07	1.05	7.28	0	B	SE 118
	Sopa de papa	59	245	26.5	4.6	0.4	8.9	8.6	0.3	0.4	5	50	0.82	0.81	133	0	0	0.03	0.04	1.49	1.89	0	C	
SE 119	Sopa de pescado	51	215	24.9	1.9	0.4	10.1	9.5	0.6	0.3	10	37	0.19	0.30	184	6	33	0.03	0.03	0.47	2.79	0	A	SE 119
	Sopa de pescado	36	150	3.8	1.3	0.2	7.0	7.0	0.0	0.1	2	22	0.14	0.16	35	0	0	0.01	0.00	0.20	0.22	0	C	
SE 120	Sopa de pollo	38	159	20.0	2.3	0.6	6.3	5.6	0.5	0.3	9	29	0.29	0.68	190	15	161	0.02	0.07	0.85	2.22	0	A	SE 120
	Sopa de pollo	34	142	19.2	2.0	0.7	5.2	4.6	0.4	0.2	9	26	0.28	0.69	265	19	190	0.02	0.08	0.76	2.93	0	B	
	Sopa de pollo	48	201	20.6	2.6	1.0	7.6	6.7	0.5	1.0	11	33	0.32	0.97	150	17	179	0.02	0.08	0.84	2.21	0	C	
	Sopa de pollo	43	178	20.5	2.3	0.6	7.4	6.4	0.6	0.3	9	31	0.33	0.84	167	17	172	0.03	0.08	0.81	2.34	0	D	
	Sopa de pollo	47	195	20.4	2.4	0.7	8.0	7.0	0.6	0.3	9	34	0.36	0.96	187	22	221	0.03	0.10	0.87	2.38	0	E	
SE 121	Sopa de res	36	150	20.8	2.0	0.3	6.8	6.3	0.5	0.3	10	30	0.35	0.58	159	6	28	0.02	0.03	0.62	1.93	0	A	SE 121
	Sopa de res	49	207	14.1	1.8	0.1	11.1	10.3	0.8	0.3	11	28	0.26	0.87	279	13	22	0.02	0.03	0.39	1.16	0	B	
	Sopa de res	38	160	22.1	2.0	0.2	7.5	6.8	0.6	0.3	10	30	0.36	0.74	207	5	25	0.02	0.04	0.60	2.51	0	C	
	Sopa de res	39	163	20.8	2.1	0.2	7.6	6.9	0.5	0.3	11	30	0.37	0.69	199	6	25	0.02	0.03	0.57	1.93	0	D	
	Sopa de res	49	203	24.4	2.5	0.2	9.8	8.7	0.7	0.3	13	36	0.45	0.88	214	8	30	0.02	0.04	0.69	2.50	0	E	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SE 122	Sopa de sémola	50	211	24.8	3.5	1.6	5.9	3.9	0.4	0.3	11	43	0.57	1.09	46	42	542	0.03	0.19	1.46	2.81	0	A	SE 122
	Sopa de sémola	37	153	20.1	1.9	0.4	6.7	6.0	0.5	0.3	10	25	0.26	0.38	154	12	100	0.02	0.04	0.66	1.73	0	C	
	Sopa de sémola	38	160	21.1	2.2	0.8	5.8	5.0	0.5	0.3	9	30	0.28	0.66	229	29	221	0.02	0.08	0.74	2.12	0	D	
	Sopa de sémola	30	125	16.7	1.3	0.2	6.2	5.5	0.5	0.2	10	19	0.22	0.30	166	4	19	0.02	0.02	0.38	2.23	0	E	
SE 123	Sopa de sémola con pollo	35	145	17.8	2.1	0.8	5.2	4.5	0.4	0.2	8	27	0.30	0.57	222	21	227	0.02	0.09	0.82	2.13	0	C	SE 123
	Sopa de sémola con pollo	38	158	19.0	2.1	0.7	6.2	5.3	0.5	0.2	9	28	0.29	0.50	135	17	188	0.02	0.08	0.78	1.96	0	D	
	Sopa de sémola con pollo	37	155	18.6	2.2	0.7	6.0	5.0	0.4	0.2	9	27	0.28	0.49	163	15	141	0.02	0.07	0.76	1.78	0	E	
SE 124	Sopa de sémola con res	54	227	29.7	2.6	0.3	11.4	9.4	0.9	0.4	19	37	0.45	0.47	212	14	80	0.03	0.03	0.65	1.69	0	C	SE 124
	Sopa de sémola con res	19	81	14.6	0.7	0.1	4.5	4.0	0.5	0.2	9	12	0.08	0.17	25	8	27	0.02	0.01	0.12	1.62	0	D	
SE 125	Sopa de trigo	25	106	25.7	1.3	0.5	4.4	3.7	0.5	0.3	9	24	0.19	0.42	349	17	180	0.02	0.06	0.61	2.19	0	B	SE 125
	Sopa de trigo	18	75	27.0	1.1	0.1	3.3	2.9	0.4	0.2	10	17	0.18	0.26	239	8	53	0.01	0.02	0.42	1.73	0	C	
	Sopa de trigo	20	84	19.5	0.9	0.3	3.6	2.3	0.4	0.3	18	16	0.08	0.25	71	2	17	0.01	0.02	0.15	1.95	0	D	
	Sopa de trigo	28	116	26.1	1.6	0.1	5.5	4.3	0.3	0.3	21	29	0.10	0.73	80	11	61	0.02	0.02	0.37	1.84	0	E	
SE 126	Sopa de trigo con pollo	43	178	14.1	2.1	0.7	7.0	6.4	0.4	0.3	10	31	0.26	0.69	329	16	199	0.03	0.08	0.75	2.48	0	C	SE 126

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SE 126	Sopa de trigo con pollo	22	94	19.7	1.6	0.5	3.1	2.8	0.2	0.2	9	24	0.15	0.61	150	19	165	0.02	0.06	0.54	1.62	0	E	SE 126
	Sopa de trigo con res	24	99	24.5	1.7	0.2	4.1	3.2	0.7	0.3	11	24	0.26	0.39	74	6	33	0.02	0.02	0.48	2.01	0	C	
SE 127	Sopa de trigo con res	49	205	37.3	1.6	0.3	11.4	10.2	1.2	0.6	13	41	0.30	0.48	385	4	17	0.04	0.08	0.74	4.54	0	D	SE 127
	Sopa de trigo con res	24	101	30.1	1.6	0.2	4.4	3.8	0.3	0.3	10	23	0.27	0.33	112	4	36	0.01	0.02	0.58	1.76	0	E	
SE 128	Sopa de verduras	34	143	25.5	2.5	0.2	5.9	5.4	0.5	0.3	10	31	0.46	0.65	234	6	20	0.02	0.03	0.80	2.32	0	C	SE 128
SE 129	Sopa de verduras con pollo	37	154	22.0	2.5	0.3	6.5	5.5	0.3	0.2	6	25	0.21	0.53	259	3	14	0.02	0.02	0.77	1.21	0	A	SE 129
	Sopa de verduras con pollo	30	125	18.3	1.8	0.6	4.7	4.1	0.4	0.2	9	23	0.24	0.61	190	18	143	0.02	0.06	0.64	1.91	0	C	
	Sopa de verduras con pollo	53	222	35.4	2.9	0.5	10.2	9.4	0.8	0.5	14	49	0.45	1.43	34	18	112	0.04	0.21	1.23	5.17	0	D	
	Sopa de verduras con pollo	45	188	17.7	2.4	0.6	7.8	6.5	0.4	0.2	8	29	0.31	0.84	36	15	150	0.02	0.07	0.70	1.44	0	E	
SE 130	Sopa de verduras con res	28	119	16.5	1.5	0.1	5.6	5.1	0.5	0.2	7	21	0.27	0.49	27	8	18	0.02	0.02	0.51	1.60	0	A	SE 130
	Sopa de verduras con res	52	216	20.3	1.6	0.2	11.7	10.7	1.0	0.3	9	35	0.37	0.64	146	6	12	0.03	0.04	0.60	2.71	0	C	
	Sopa de verduras con res	36	152	18.5	1.5	0.1	8.0	7.3	0.7	0.3	13	27	0.21	0.66	380	6	23	0.02	0.05	0.40	3.10	0	E	
SE 131	Sopa wantán	62	260	11.6	3.5	0.5	10.8	6.5	0.5	0.3	7	37	0.33	0.91	235	9	5	0.02	0.03	0.93	0.52	0	A	SE 131
	Sopa wantán	154	645	12.7	6.7	8.5	12.2	8.8	0.5	15.5	38	61	0.24	3.59	159	8	8	0.03	0.02	0.67	0.33	0	B	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SE 131	Sopa wantán	77	323	12.7	3.9	2.4	9.8	5.9	0.5	3.7	14	40	0.28	1.44	269	9	8	0.02	0.02	0.76	0.35	0	C	SE 131
	Sopa wantán	98	411	15.1	4.8	3.0	12.9	8.0	0.6	4.8	18	49	0.34	1.88	125	10	7	0.03	0.03	0.89	0.36	0	D	
	Sopa wantán	71	296	12.3	4.0	1.8	9.5	6.5	0.4	2.7	12	38	0.30	1.37	207	7	6	0.02	0.02	0.84	0.46	0	E	
SE 132	Sustancia	60	253	25.3	3.3	1.1	9.5	8.8	0.5	0.3	8	43	0.51	1.29	574	27	376	0.03	0.15	1.33	3.42	0	D	SE 132
SE 133	Sustancia de pollo	49	205	18.3	3.6	0.4	7.8	7.5	0.3	0.4	7	44	0.30	0.66	121	3	6	0.02	0.02	1.70	1.29	0	A	SE 133
	Sustancia de pollo	45	188	16.6	2.2	0.7	7.6	7.1	0.4	0.2	7	31	0.34	0.90	363	19	244	0.02	0.10	0.87	1.91	0	D	
SE 134	Sustancia de res	41	173	12.2	1.9	0.6	7.4	7.0	0.4	0.2	8	25	0.32	0.72	156	0	7	0.02	0.02	0.48	1.25	0	A	SE 134
	Sustancia de res	41	173	19.3	2.1	0.4	7.6	6.9	0.5	0.2	7	28	0.35	0.67	289	1	16	0.02	0.02	0.57	2.19	0	C	
	Sustancia de res	44	185	16.0	1.9	0.7	7.8	7.3	0.5	0.2	6	26	0.32	0.66	161	3	1	0.02	0.02	0.56	2.08	0	D	
	Sustancia de res	54	228	14.8	1.8	0.5	11.1	9.6	0.3	0.2	10	23	0.30	0.74	354	1	4	0.01	0.02	0.38	1.85	0	E	
SE 135	Tamal de pollo	185	776	68.4	6.8	14.6	7.7	6.7	1.0	0.8	25	72	0.55	1.25	589	4	5	0.06	0.16	2.82	11.05	0	A	SE 135
	Tamal de pollo	310	1296	33.3	5.6	11.3	48.2	47.8	0.4	1.0	41	132	0.18	2.63	226	0	2	0.11	0.13	2.38	8.21	0	D	
	Tamal de pollo	109	456	28.8	2.6	8.7	6.1	5.5	0.6	0.4	6	40	0.25	0.46	254	0	7	0.04	0.04	0.83	2.59	0	E	
SE 136	Tamal verde	156	654	61.4	3.7	6.9	22.6	20.7	2.0	2.6	29	93	0.43	1.24	901	35	7	0.11	0.08	1.52	4.81	0	C	SE 136

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SE 137	Tequeños	556	2327	15.7	8.4	45.2	29.4	0.5	1.2	1.2	130	120	0.48	0.75	2	62	65	0.04	0.09	0.68	0.00	0	C	SE 137
	Tequeños	512	2143	16.2	7.1	40.2	32.0	7.4	1.6	1.3	103	108	0.45	0.73	79	50	45	0.08	0.09	0.87	0.42	0	E	
SE 138	Tequeños con crema a la huancaína	400	1672	18.2	10.8	20.5	41.6	0.7	1.5	1.3	180	156	0.63	0.96	142	78	94	0.05	0.13	0.85	0.00	0	C	SE 138
	Tequeños con crema a la huancaína	154	645	69.0	5.9	8.3	15.6	2.9	2.2	0.8	29	69	0.57	0.88	169	79	61	0.04	0.06	1.57	4.12	0	E	
SE 139	Tequeños con guacamole	350	1463	36.2	7.7	21.5	32.6	1.6	2.8	1.1	91	115	0.64	0.93	317	105	37	0.05	0.08	0.97	3.98	0	A	SE 139
	Tequeños con guacamole	387	1620	21.7	10.2	16.1	50.7	1.2	3.0	1.2	66	131	0.88	1.05	54	141	28	0.06	0.07	1.12	0.80	0	C	
	Tequeños con guacamole	417	1746	27.0	8.1	28.0	35.4	1.9	2.9	1.2	93	118	0.68	0.86	126	129	46	0.05	0.08	0.77	1.67	0	D	
	Tequeños con guacamole	455	1904	23.3	6.1	36.0	28.7	1.7	2.3	1.0	18	84	0.75	0.74	1705	100	1	0.04	0.03	1.04	1.26	0	E	
SE 140	Tequeños de queso	351	1469	34.3	6.7	22.0	35.1	2.4	4.1	1.2	56	97	0.67	0.75	251	173	27	0.04	0.05	0.70	3.58	0	E	SE 140
SE 141	Tiradito de pejerrey	95	396	75.0	6.9	1.0	14.8	13.3	1.6	1.0	44	127	0.23	0.59	359	3	3	0.07	0.09	2.15	9.99	0	A	SE 141
	Tiradito de pejerrey	88	370	77.6	6.5	1.1	13.7	13.5	0.2	1.1	57	114	0.04	1.04	22	11	3	0.05	0.05	1.66	15.33	0	C	
	Tiradito de pejerrey	98	411	73.8	6.7	1.1	16.2	15.2	1.0	1.2	63	126	0.23	1.64	264	0	42	0.07	0.09	2.11	23.68	0	D	
SE 142	Wantán frito	243	1019	14.6	6.6	5.2	42.3	11.5	1.6	1.9	23	81	0.64	1.04	87	66	3	0.06	0.05	1.16	0.19	0	A	SE 142
	Wantán frito	477	1995	15.8	10.7	39.0	22.1	3.1	1.1	0.5	10	69	0.71	0.71	63	81	2	0.05	0.04	1.57	0.38	0	C	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SE 143	Yucas rellenas	147	613	69.6	4.0	8.2	16.9	14.8	2.1	1.1	24	66	1.01	0.87	45	0	9	0.04	0.24	1.59	13.05	0	A	SE 143
SE 144	Ensalada de palta*	36	151	92.2	1.0	3.0	2.7	1.2	1.5	1.2	•	•	•	0.54	•	•	•	•	•	•	•	•	C	SE 144

SEGUNDOS

SS 1	Adobo de cerdo con arroz	174	729	21.3	6.3	1.9	31.8	31.7	0.1	0.6	8	86	0.88	0.66	437	55	1	0.19	0.06	1.59	1.09	0	E	SS 1
SS 2	Adobo de cerdo con menestra y arroz	165	690	18.3	9.7	3.4	23.8	18.5	5.3	1.2	34	123	1.08	1.68	778	57	0	0.19	0.05	1.34	1.88	0	E	SS 2
SS 3	Adobo de cerdo con puré y arroz	146	613	41.1	4.8	5.0	20.3	19.9	0.3	0.8	25	70	0.62	0.55	368	46	7	0.16	0.09	1.33	4.74	0	D	SS 3
SS 4	Adobo de pollo con arroz	144	601	43.5	6.6	2.1	25.1	24.2	0.9	0.7	12	81	0.82	0.67	99	0	5	0.05	0.14	2.50	6.84	0	C	SS 4
	Adobo de pollo con arroz	133	557	42.6	8.1	1.4	21.1	20.5	0.3	0.6	8	87	0.83	0.89	468	0	7	0.06	0.07	2.97	4.10	0	E	
SS 5	Adobo de pollo con ensalada y arroz	145	605	34.0	4.9	2.2	26.0	25.5	0.5	0.8	13	66	0.66	0.70	316	1	41	0.06	0.05	1.67	5.79	0	E	SS 5
SS 6	Adobo de res con arroz y puré	126	527	50.9	5.6	1.8	22.1	21.4	0.5	1.5	37	88	1.03	1.16	78	45	13	0.05	0.11	1.78	3.58	0	D	SS 6
SS 7	Adobo de res con menestra y arroz	155	647	19.3	7.7	1.7	27.8	23.0	4.8	1.2	36	116	1.25	1.96	195	0	1	0.06	0.03	1.36	2.37	0	C	SS 7
SS 8	Aeropuerto de pollo	212	888	28.7	6.5	2.5	39.8	39.1	0.5	0.5	18	109	0.92	1.56	137	0	7	0.07	0.05	1.70	1.38	0	C	SS 8
SS 9	Aeropuerto tacon pa	177	741	19.3	7.6	3.4	28.7	28.2	0.5	0.3	9	53	0.55	1.13	109	1	7	0.05	0.03	0.80	3.07	0	A	SS 9
SS 10	Aji de pollo con arroz	137	574	39.3	5.4	2.8	22.3	20.5	0.5	1.3	23	75	0.61	0.81	131	1	13	0.05	0.09	1.86	5.16	2	A	SS 10

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 10	Ají de pollo con arroz	157	655	29.8	6.0	3.4	24.8	22.4	0.3	2.0	34	79	0.65	1.28	132	1	13	0.05	0.09	1.63	3.27	5	B	SS 10
	Ají de pollo con arroz	146	609	37.2	5.9	2.8	23.7	21.6	0.4	1.2	23	78	0.68	0.85	138	0	8	0.05	0.09	1.89	3.53	3	C	
	Ají de pollo con arroz	157	655	35.0	5.4	2.6	27.4	26.8	0.6	1.6	26	81	0.68	0.99	245	0	9	0.06	0.11	1.65	3.55	5	D	
	Ají de pollo con arroz	156	653	37.7	4.9	3.7	25.4	22.8	0.2	2.3	26	73	0.58	0.98	306	0	9	0.05	0.07	1.42	3.96	2	E	
SS 11	Albóndigas en salsa con arroz	133	555	37.4	6.3	3.6	18.3	18.0	0.3	0.5	8	77	1.23	1.16	36	0	6	0.04	0.05	1.99	4.92	3	B	SS 11
SS 12	Alita broaster con papas fritas y arroz	272	1139	35.7	5.7	18.7	20.3	19.7	0.7	0.6	9	65	0.64	0.74	588	24	16	0.06	0.07	1.80	3.73	0	E	SS 12
SS 13	Anticucho con papa y arroz	114	475	73.3	9.3	3.2	12.1	5.7	0.4	1.1	36	132	0.95	1.95	120	0	12	0.21	0.48	3.83	6.30	0	A	SS 13
	Anticucho con papa y arroz	109	456	74.2	9.8	3.3	10.3	9.2	1.1	1.1	31	108	0.99	1.87	244	2	2	0.18	0.33	3.27	5.63	0	E	
SS 14	Arroz a la jardinera con pollo	127	533	36.8	5.7	2.3	20.5	19.9	0.6	1.0	16	70	0.65	0.83	203	17	31	0.05	0.05	1.93	3.14	0	A	SS 14
	Arroz a la jardinera con pollo	142	594	38.2	7.3	1.2	24.7	24.2	0.5	0.6	16	87	0.82	0.76	54	1	20	0.06	0.07	2.59	2.53	0	C	
	Arroz a la jardinera con pollo	132	551	42.9	8.3	1.7	20.4	19.7	0.8	1.4	17	93	0.83	1.09	669	1	22	0.07	0.08	2.88	4.10	0	D	
SS 15	Arroz a la jardinera con pollo frito	167	700	33.8	4.1	5.3	25.8	25.4	0.5	0.5	16	64	0.61	0.63	116	8	63	0.06	0.06	1.30	14.21	0	B	SS 15
	Arroz a la jardinera con pollo frito	163	684	31.6	4.5	2.5	30.2	29.5	0.6	0.6	31	76	0.63	0.61	93	2	29	0.06	0.08	1.42	4.19	1	E	
SS 16	Arroz arabe con pollo	110	461	62.4	8.0	1.5	16.0	15.1	0.7	0.9	22	86	0.76	1.02	586	4	61	0.06	0.08	2.91	7.16	0	A	SS 16

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 16	Arroz arabe con pollo	160	669	56.8	3.5	1.0	34.4	32.1	0.3	0.4	10	52	0.58	1.28	184	0	4	0.04	0.03	0.99	3.93	0	C	SS 16
SS 17	Arroz blanco con filete de pollo, papas sancochadas y ensalada	146	610	41.5	6.5	2.5	23.8	19.9	0.1	0.6	15	76	0.73	0.69	76	0	5	0.04	0.04	2.13	3.07	0	C	SS 17
SS 18	Arroz chaufa con pollo chijaukay	214	895	26.2	7.5	9.4	23.7	19.2	0.1	1.8	16	76	0.75	2.10	641	0	9	0.06	0.06	2.50	1.03	0	A	SS 18
	Arroz chaufa con pollo chijaukay	187	783	28.0	6.8	8.2	20.6	16.8	0.1	0.9	15	74	0.73	1.44	560	3	14	0.05	0.06	2.11	3.31	0	C	
	Arroz chaufa con pollo chijaukay	164	687	26.4	7.5	4.2	23.0	22.7	0.0	0.6	12	83	0.83	0.76	85	0	7	0.05	0.05	2.64	1.19	0	D	
SS 19	Arroz chaufa con pollo al tamarindo	129	542	41.8	6.3	1.4	22.2	21.7	0.3	0.5	9	70	0.71	0.71	143	0	9	0.05	0.06	2.19	5.69	0	A	SS 19
SS 20	Arroz chaufa con pollo taypa especial	124	519	48.2	8.9	4.4	11.7	10.0	0.1	0.5	10	87	1.00	0.90	248	40	13	0.13	0.08	2.43	0.56	0	A	SS 20
SS 21	Arroz chaufa de cerdo	194	813	20.2	6.8	4.9	29.6	29.4	0.0	0.6	10	90	0.90	0.55	23	69	3	0.22	0.06	1.76	0.56	0	D	SS 21
SS 22	Arroz chaufa de mariscos	123	516	26.3	6.2	1.7	19.5	19.4	0.0	0.6	8	71	0.71	0.46	218	0	11	0.03	0.04	0.86	1.24	0	A	SS 22
	Arroz chaufa de mariscos	166	695	30.4	7.2	4.6	22.7	22.7	0.0	0.8	30	72	0.78	1.15	76	0	16	0.05	0.06	0.92	1.44	0	B	
	Arroz chaufa de mariscos	134	562	31.3	6.3	0.9	24.1	24.0	0.0	0.6	18	76	0.79	0.66	98	0	9	0.04	0.03	1.04	4.09	0	E	
SS 23	Arroz chaufa de pollo	173	722	23.7	6.7	3.0	28.4	28.3	0.0	0.5	11	83	0.85	0.72	209	4	9	0.06	0.05	2.09	0.98	0	A	SS 23
	Arroz chaufa de pollo	169	708	20.2	6.3	2.0	30.1	30.0	0.0	0.5	10	81	0.84	0.73	178	0	10	0.05	0.04	1.89	0.86	0	B	
	Arroz chaufa de pollo	174	726	20.6	6.5	2.6	29.8	29.6	0.0	0.5	9	81	0.84	0.71	223	0	8	0.05	0.04	2.03	0.92	0	C	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 23	Arroz chaufa de pollo	176	737	19.2	6.4	2.4	30.9	30.8	0.0	0.4	8	81	0.86	0.72	179	0	8	0.06	0.04	1.95	0.87	0	D	SS 23
	Arroz chaufa de pollo	179	747	20.8	5.8	4.2	28.1	27.5	0.0	0.6	11	76	0.77	0.67	243	1	8	0.05	0.04	1.84	0.96	0	E	
SS 24	Arroz chaufa de res	254	1062	22.6	6.3	14.9	23.1	23.1	0.0	0.5	9	81	1.16	1.00	1119	0	13	0.04	0.05	1.61	1.32	0	A	SS 24
	Arroz chaufa de res	180	753	32.9	7.7	5.9	22.8	22.5	0.1	0.8	15	95	1.46	1.22	302	0	15	0.05	0.06	2.20	4.73	0	C	
SS 25	Arroz chaufa especial	205	858	28.3	10.5	7.5	23.0	22.7	0.0	1.0	19	77	0.95	0.83	114	0	14	0.04	0.05	1.85	3.73	0	B	SS 25
SS 26	Arroz con carne	119	498	11.1	4.9	0.5	23.6	18.9	4.6	0.5	13	65	0.99	0.98	18	0	1	0.07	0.05	0.74	1.73	0	D	SS 26
SS 27	Arroz con cerdo y sarsa criolla	140	585	37.4	4.1	2.9	24.2	23.4	0.8	1.2	17	74	0.66	0.89	765	7	89	0.14	0.07	1.23	3.34	0	D	SS 27
SS 28	Arroz con frejol y seco de res	120	503	20.7	6.3	1.7	20.2	17.1	3.1	0.9	24	89	1.04	1.43	247	13	12	0.05	0.04	1.27	1.86	0	A	SS 28
	Arroz con frejol y seco de res	161	673	27.2	8.3	2.7	25.8	21.3	4.4	1.1	36	120	1.37	2.00	327	12	8	0.08	0.05	1.64	2.37	0	B	
	Arroz con frejol y seco de res	132	553	23.2	7.0	2.3	20.8	17.6	3.2	0.9	26	92	1.09	1.60	275	17	4	0.04	0.04	1.34	2.34	0	C	
	Arroz con frejol y seco de res	137	573	21.2	6.6	1.5	23.9	21.2	2.8	0.8	24	93	1.13	1.45	256	11	8	0.06	0.04	1.42	1.58	0	D	
	Arroz con frejol y seco de res	134	560	21.8	6.9	2.2	22.2	19.3	2.9	0.9	23	86	1.02	1.41	290	10	18	0.06	0.04	1.21	1.96	0	E	
SS 29	Arroz con frejoles y seco de pollo	130	545	29.5	6.8	2.4	20.1	17.4	2.6	0.9	23	87	0.81	1.23	129	6	14	0.05	0.04	1.81	2.69	0	A	SS 29
	Arroz con frejoles y seco de pollo	120	504	9.8	4.9	1.0	22.9	19.2	3.7	0.8	29	78	0.71	1.32	106	5	19	0.05	0.02	0.71	1.66	0	B	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SS 29	Arroz con frejoles y seco de pollo	132	550	27.7	7.5	1.8	21.0	18.4	2.6	0.8	21	92	0.83	1.17	324	10	19	0.06	0.05	2.07	2.62	0	C	SS 29
	Arroz con frejoles y seco de pollo	151	632	27.2	8.6	1.9	24.4	21.7	2.8	0.9	25	106	0.98	1.38	293	14	17	0.08	0.06	2.31	2.13	0	D	
	Arroz con frejoles y seco de pollo	116	483	29.2	7.7	1.4	17.8	15.4	2.4	0.8	21	92	0.80	1.16	84	10	31	0.06	0.06	2.25	2.14	0	E	
SS 30	Arroz con lentejas y churrasco	157	657	24.0	9.4	2.9	23.1	19.9	3.2	0.9	12	59	0.83	0.81	509	0	1	0.07	0.04	0.75	0.99	0	B	SS 30
SS 31	Arroz con mariscos	127	530	30.6	5.6	1.5	21.8	21.4	0.3	0.6	14	76	0.58	0.67	124	2	37	0.04	0.10	0.97	3.43	0	A	SS 31
	Arroz con mariscos	158	663	27.9	5.3	3.2	26.8	26.5	0.3	1.1	14	81	0.58	0.64	257	2	13	0.05	0.12	1.05	3.69	0	B	
	Arroz con mariscos	144	602	35.4	5.1	3.1	23.5	23.1	0.4	1.0	18	74	0.56	0.77	235	5	25	0.05	0.12	0.98	5.65	0	C	
	Arroz con mariscos	156	652	38.5	6.1	2.8	26.2	25.7	0.6	0.9	19	92	0.70	0.81	162	6	16	0.06	0.16	1.18	6.35	0	D	
	Arroz con mariscos	139	581	38.2	6.9	2.7	21.2	20.8	0.4	0.9	24	83	0.64	0.82	263	4	18	0.04	0.12	1.00	3.95	0	E	
SS 32	Arroz con pato	174	728	35.0	5.6	7.1	21.3	20.9	0.4	0.7	15	80	0.70	1.01	471	27	35	0.06	0.08	1.77	2.40	0	C	SS 32
SS 33	Arroz con pollo	144	601	38.3	6.9	2.2	23.6	22.9	0.6	0.7	20	84	0.78	0.90	241	19	51	0.06	0.07	2.37	4.48	0	A	SS 33
	Arroz con pollo	145	608	37.4	7.0	2.2	23.9	23.2	0.5	0.5	16	83	0.80	0.88	170	17	52	0.06	0.06	2.40	3.72	0	B	
	Arroz con pollo	139	582	41.3	7.0	2.3	22.1	21.0	0.7	0.7	24	85	0.77	0.97	240	28	58	0.06	0.07	2.36	4.87	0	C	
	Arroz con pollo	139	583	38.8	6.8	2.5	21.9	20.9	0.6	0.6	23	83	0.75	0.89	215	22	55	0.06	0.07	2.31	4.51	0	D	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 33	Arroz con pollo	141	589	39.9	6.9	2.2	23.0	22.0	0.6	0.7	24	84	0.77	0.91	225	23	52	0.06	0.07	2.32	4.65	0	E	SS 33
SS 34	Arroz tapado	157	658	34.1	7.3	4.4	21.4	21.2	0.2	0.5	10	90	1.28	1.28	115	0	22	0.05	0.08	1.65	1.86	0	A	SS 34
SS 35	Arvejeta verde partida con estofado de pollo y arroz	142	593	45.0	8.8	2.8	20.2	15.2	1.9	0.8	16	95	0.90	0.90	613	1	22	0.06	0.06	2.78	3.65	0	E	SS 35
SS 36	Arvejeta verde partida con guiso de pollo y arroz	143	598	38.4	7.8	1.2	24.5	23.8	0.7	0.5	9	93	0.91	0.92	130	0	9	0.08	0.07	2.69	4.53	0	D	SS 36
SS 37	Arvejeta verde partida con hígado frito y arroz	150	627	14.4	4.6	1.1	29.8	27.1	2.7	0.5	15	72	0.78	0.85	198	0	11	0.06	0.04	1.08	4.66	0	D	SS 37
SS 38	Arvejeta verde partida con pollo al horno y arroz	124	520	35.5	7.3	3.4	15.6	14.8	0.7	0.5	9	76	0.73	0.77	324	0	9	0.07	0.06	2.38	4.54	0	C	SS 38
SS 39	Arvejeta verde partida con pescado frito y arroz	255	1069	8.2	5.2	13.7	27.8	25.3	2.5	0.4	10	73	0.69	0.75	81	0	1	0.07	0.04	1.18	0.65	0	C	SS 39
	Arvejeta verde partida con pescado frito y arroz	183	765	20.3	8.5	4.8	26.5	22.8	3.6	0.7	15	108	1.02	1.02	116	0	5	0.08	0.07	2.39	1.64	3	D	
SS 40	Asado de cerdo con arvejeta verde y arroz	129	541	52.6	9.4	1.8	19.5	18.3	1.2	0.9	73	107	0.88	2.70	107	0	77	0.07	0.12	2.65	3.21	0	C	SS 40
	Asado de cerdo con arvejeta verde y arroz	152	635	13.9	7.2	2.0	25.7	22.6	3.2	0.6	12	94	0.96	0.69	88	49	1	0.18	0.06	1.55	0.86	0	E	
SS 41	Asado de cerdo con menestra y arroz	153	639	18.8	8.0	2.2	24.9	21.0	3.9	0.9	32	124	1.00	1.35	45	56	0	0.26	0.10	1.46	1.37	0	E	SS 41
SS 42	Asado de pollo con arroz	150	626	47.7	8.0	3.5	20.9	20.1	0.8	0.7	10	87	0.80	0.82	162	0	7	0.07	0.08	3.14	5.06	0	D	SS 42
	Asado de pollo con arroz	154	644	45.8	9.3	3.0	22.0	20.7	1.2	0.8	12	99	0.90	0.96	494	5	39	0.07	0.12	3.54	4.42	0	E	
SS 43	Asado de pollo con menestra y arroz	124	518	25.0	7.4	1.5	19.8	17.2	2.6	0.8	21	91	0.83	1.19	170	19	40	0.05	0.04	2.05	2.18	0	C	SS 43

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 43	Asado de pollo con menestra y arroz	146	610	34.5	9.6	1.9	22.3	18.6	3.7	1.2	24	111	1.10	1.52	301	1	6	0.07	0.07	2.70	3.38	0	E	SS 43
SS 44	Asado de pollo con puré y arroz	148	619	34.6	6.4	2.7	23.7	23.6	0.1	0.6	10	79	0.73	0.62	496	6	9	0.06	0.06	2.41	2.60	0	E	SS 44
SS 45	Asado de res con arroz	147	615	41.0	4.3	0.6	30.4	29.6	0.7	0.7	18	76	0.89	0.88	44	0	0	0.04	0.05	1.48	13.73	0	C	SS 45
	Asado de res con arroz	118	495	34.9	6.1	0.5	21.7	18.0	0.1	0.5	11	76	1.18	0.99	24	0	0	0.03	0.04	1.74	1.57	0	E	
SS 46	Asado de res con menestra y arroz	104	436	13.8	5.7	0.9	18.3	15.3	3.0	0.9	17	81	0.94	1.34	74	4	11	0.06	0.04	1.21	1.70	0	C	SS 46
	Asado de res con menestra y arroz	126	528	32.6	6.7	2.3	19.8	16.7	3.1	1.0	20	90	1.18	1.36	160	3	43	0.06	0.06	1.64	3.81	0	D	
	Asado de res con menestra y arroz	107	447	55.6	7.2	0.9	17.6	13.7	1.7	0.9	23	98	1.38	1.66	178	12	25	0.06	0.08	2.09	3.51	0	E	
SS 47	Asado de res con puré y arroz	115	480	36.2	6.1	1.5	19.6	19.4	0.2	0.6	13	80	1.19	0.97	103	1	17	0.04	0.06	2.08	2.49	0	A	SS 47
	Asado de res con puré y arroz	120	500	42.4	4.8	1.6	21.2	19.9	0.8	0.8	23	75	0.88	0.89	358	0	12	0.05	0.10	1.65	5.04	0	D	
SS 48	Bistec de res a lo pobre con arroz	167	700	53.8	7.6	5.7	21.5	20.3	1.1	0.9	14	89	1.22	1.73	251	0	19	0.08	0.12	2.21	3.85	6	A	SS 48
	Bistec de res a lo pobre con arroz	189	791	24.3	5.5	6.1	27.7	27.4	0.3	0.4	10	73	1.05	0.85	311	0	5	0.04	0.07	1.57	0.59	0	B	
	Bistec de res a lo pobre con arroz	147	615	46.1	5.5	6.0	17.9	12.8	0.3	0.6	18	71	1.04	0.90	26	9	12	0.03	0.04	1.49	8.67	0	C	
SS 49	Bistec de res con arroz	130	543	55.3	6.7	2.1	20.7	11.1	0.0	0.7	19	82	1.26	1.10	73	0	0	0.02	0.03	1.77	3.13	0	B	SS 49
	Bistec de res con arroz	172	722	43.8	7.5	7.3	18.6	18.3	0.2	0.5	12	91	1.38	1.26	229	0	22	0.05	0.08	1.89	3.49	0	D	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 50	Bistec de res con papas fritas y arroz	96	403	25.8	3.4	3.1	13.5	10.2	0.1	0.4	9	45	0.66	0.59	183	2	1	0.02	0.02	0.94	1.60	0	E	SS 50
SS 51	Cabrito a la norteña con arroz	134	560	45.9	7.3	1.7	22.5	21.7	0.8	0.8	15	84	0.83	0.84	429	6	6	0.05	0.14	2.76	6.13	0	C	SS 51
	Cabrito a la norteña con arroz	85	354	33.7	3.8	0.7	15.6	15.2	0.4	0.5	12	53	0.76	0.78	45	9	3	0.03	0.04	1.26	8.95	0	E	
SS 52	Cabrito con frejoles y arroz	167	700	44.7	5.5	7.5	19.3	18.8	1.0	0.7	24	78	1.09	1.06	702	2	42	0.06	0.06	1.91	5.28	0	A	SS 52
	Cabrito con frejoles y arroz	114	475	25.8	7.6	1.7	17.1	13.6	3.5	0.9	23	100	1.33	1.71	103	5	1	0.07	0.05	0.66	2.54	0	B	
	Cabrito con frejoles y arroz	146	613	32.6	8.0	3.3	20.8	18.4	2.4	0.9	21	99	1.38	1.64	307	6	3	0.07	0.07	0.81	2.16	0	C	
	Cabrito con frejoles y arroz	155	648	23.1	7.6	2.1	26.1	23.0	3.2	0.9	23	102	1.24	1.61	227	3	1	0.07	0.05	0.86	1.63	0	E	
SS 53	Carapulcra con arroz	151	630	43.4	6.1	4.0	24.3	18.5	1.5	0.7	27	82	0.74	1.58	158	51	9	0.17	0.12	1.46	4.37	0	D	SS 53
SS 54	Carapulcra de cerdo con arroz	180	755	26.4	8.8	3.3	29.5	29.3	0.2	1.0	15	119	0.83	1.24	541	99	3	0.31	0.10	2.87	1.23	0	A	SS 54
	Carapulcra de cerdo con arroz	137	573	23.3	6.6	2.6	21.1	21.0	0.1	0.8	11	88	0.64	0.89	592	79	1	0.24	0.08	1.90	1.07	0	C	
	Carapulcra de cerdo con arroz	176	735	20.1	6.0	2.0	33.1	32.8	0.3	1.1	62	99	0.67	1.51	126	45	0	0.18	0.10	2.30	3.43	0	D	
SS 55	Carne de res con ensalada y arroz	215	898	30.5	6.9	10.5	22.7	22.4	0.3	0.6	11	85	1.33	1.27	447	1	53	0.04	0.06	2.05	2.04	3	A	SS 55
SS 56	Cau cau con arroz	114	476	46.9	5.3	2.8	16.9	11.1	0.3	0.4	27	41	0.59	0.49	114	7	76	0.02	0.02	0.45	2.64	0	A	SS 56
	Cau cau con arroz	115	482	52.1	5.6	1.2	20.3	14.3	0.5	0.5	28	50	0.67	0.61	118	5	62	0.04	0.04	0.61	4.49	0	B	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SS 56	Cau cau con arroz	103	432	38.8	4.4	1.5	17.7	15.0	0.5	0.4	18	40	0.53	0.47	88	3	26	0.03	0.04	0.68	4.20	0	C	SS 56
	Cau cau con arroz	101	424	39.1	2.9	0.4	21.2	20.1	1.1	0.5	9	43	0.43	0.42	70	2	22	0.06	0.05	1.06	6.35	0	D	
	Cau cau con arroz	127	530	38.3	4.6	3.1	19.8	17.2	0.5	0.4	19	43	0.57	0.55	141	1	9	0.04	0.04	0.78	4.45	0	E	
SS 57	Causa con pollo al horno y arroz	130	546	49.6	3.3	2.3	24.1	22.9	1.2	0.7	15	57	0.50	0.63	67	1	31	0.06	0.07	1.38	8.34	0	C	SS 57
SS 58	Cebiche con chicharrón	164	684	66.2	9.1	7.9	15.1	13.8	1.4	1.1	20	98	0.49	0.83	246	2	48	0.06	0.08	1.15	7.20	0	A	SS 58
	Cebiche con chicharrón	180	753	66.2	11.0	10.1	11.3	10.2	1.3	1.3	25	143	0.87	0.65	135	15	65	0.06	0.08	1.66	4.83	0	E	
SS 59	Cebiche de pescado	76	318	77.9	9.2	1.0	7.0	6.4	0.6	1.0	22	18	0.08	0.84	961	19	3	0.03	0.03	0.21	8.96	0	A	SS 59
	Cebiche de pescado	166	693	57.1	5.6	3.3	32.0	29.4	2.6	1.0	23	92	0.32	1.53	291	39	50	0.08	0.14	1.15	9.80	0	C	
	Cebiche de pescado	105	438	70.0	9.4	0.6	16.1	14.7	1.4	1.0	32	76	0.17	0.94	698	2	49	0.05	0.08	0.86	8.66	0	D	
	Cebiche de pescado	149	624	63.4	9.6	6.3	15.0	13.1	1.8	1.3	54	143	0.54	1.36	40	3	14	0.07	0.19	1.57	8.24	0	E	
SS 60	Cebiche de pollo con arroz	138	579	38.7	7.6	2.3	21.7	21.1	0.6	0.6	10	84	0.83	0.75	430	2	4	0.05	0.11	2.83	4.45	0	D	SS 60
SS 61	Cerdo al horno con arroz	161	674	35.2	7.7	3.5	23.3	23.2	0.1	0.6	12	94	0.88	0.65	182	98	1	0.29	0.09	1.90	1.64	0	C	SS 61
SS 62	Chanfainita con arroz	151	630	24.2	4.3	1.8	28.6	28.2	0.4	0.4	4	67	0.66	0.96	263	0	1	0.06	0.11	1.27	3.73	0	D	SS 62
SS 63	Chanfainita con tallarín	153	639	51.0	5.8	0.7	31.4	29.7	1.7	1.0	18	88	0.74	2.43	25	2	25	0.08	0.17	1.42	7.96	0	D	SS 63

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 64	Chicharrón de pescado	102	427	77.7	5.6	4.3	11.7	9.7	1.0	0.9	21	81	0.14	1.80	40	8	6	0.03	0.07	1.30	16.13	0	D	SS 64
	Chicharrón de pescado	270	1129	48.4	8.1	15.9	26.0	21.8	2.1	1.0	25	150	0.48	0.84	128	0	4	0.11	0.08	1.59	9.50	0	E	
SS 65	Chicharrón de pescado con arroz	202	844	38.9	6.2	7.5	27.0	26.4	0.6	0.7	18	80	0.49	0.72	301	0	14	0.06	0.06	1.63	9.76	0	A	SS 65
	Chicharrón de pescado con arroz	215	900	37.4	4.8	9.9	26.8	26.0	0.8	0.6	18	82	0.49	0.50	383	1	18	0.06	0.04	1.09	10.64	0	D	
SS 66	Chicharrón de pescado con ensalada y arroz	241	1010	34.7	6.8	10.5	29.9	29.2	0.8	0.6	14	49	0.40	1.33	190	1	0	0.10	0.08	1.19	5.68	0	E	SS 66
SS 67	Chicharrón de pescado con frejoles y arroz	107	447	32.2	4.1	1.2	20.2	17.8	2.4	0.7	24	68	0.52	1.00	150	24	83	0.05	0.03	1.06	3.97	0	C	SS 67
	Chicharrón de pescado con frejoles y arroz	163	683	18.6	6.7	2.2	28.5	26.2	2.3	0.7	21	97	0.69	1.19	68	0	0	0.05	0.03	1.36	1.88	0	D	
SS 68	Chicharrón de pescado con yuca frita y arroz	319	1336	51.2	7.5	28.2	11.0	9.8	1.2	0.9	16	101	0.26	0.59	287	0	6	0.05	0.16	0.38	8.26	0	A	SS 68
	Chicharrón de pescado con yuca frita y arroz	210	880	34.5	7.6	5.3	32.1	31.7	0.4	0.6	8	60	0.63	0.74	88	0	1	0.05	0.05	0.91	3.49	0	C	
	Chicharrón de pescado con yuca frita y arroz	195	816	40.7	8.1	7.4	24.4	23.6	0.8	0.7	22	102	0.61	1.14	129	102	22	0.09	0.14	0.96	3.65	0	D	
	Chicharrón de pescado con yuca frita y arroz	199	834	32.9	6.5	8.0	25.7	24.6	0.9	0.6	22	75	0.49	1.17	241	1	34	0.08	0.09	1.02	6.21	0	E	
SS 69	Chicharrón de pescado con yucas doradas	195	815	56.4	9.9	6.9	23.4	20.2	1.7	1.2	54	133	0.42	2.37	561	7	21	0.12	0.12	0.87	14.58	0	C	SS 69
SS 70	Chicharrón de pollo con ensalada y arroz	202	846	39.5	6.6	9.0	23.3	21.1	0.6	0.6	7	75	0.72	1.12	89	0	4	0.06	0.06	2.54	4.27	0	C	SS 70
	Chicharrón de pollo con ensalada y arroz	179	747	23.0	6.7	4.7	27.3	23.9	3.4	0.8	26	98	0.86	1.33	444	1	16	0.06	0.04	1.53	4.07	0	D	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 71	Chicharrón mixto	222	928	54.3	9.3	14.1	14.3	13.6	0.7	0.9	20	84	0.55	1.13	398	0	15	0.07	0.11	0.87	4.86	0	C	SS 71
SS 72	Chicharrón mixto con sarsa criolla y arroz	168	704	38.0	6.3	3.8	26.3	25.8	0.5	0.7	25	104	0.63	1.13	266	8	6	0.04	0.05	0.96	9.28	0	D	SS 72
SS 73	Chicharrón mixto con yuca frita	168	704	64.5	10.5	8.8	13.4	12.6	0.7	1.1	42	119	0.81	1.55	90	8	30	0.09	0.22	1.28	6.67	0	E	SS 73
SS 74	Chicken quesadilla	193	808	61.6	12.2	9.9	14.3	1.9	1.4	1.6	122	152	0.68	0.85	226	56	56	0.06	0.08	2.03	4.90	0	B	SS 74
SS 75	Chuleta a la parrilla con arroz	111	464	59.7	6.3	1.8	17.2	11.6	0.4	0.6	24	79	0.70	0.53	131	83	34	0.23	0.08	1.39	4.00	0	E	SS 75
SS 76	Chuleta de cerdo con papas fritas y arroz	178	743	48.0	6.7	8.0	19.5	18.7	0.8	0.6	10	84	0.76	0.53	263	86	3	0.27	0.10	1.94	5.85	0	D	SS 76
SS 77	Churrasco con arroz	100	417	36.8	3.8	0.7	19.1	18.5	0.5	0.5	8	55	0.72	0.65	161	0	3	0.04	0.04	1.38	4.51	0	C	SS 77
SS 78	Churrasco con frejoles y arroz	171	716	20.7	10.9	6.4	17.8	12.1	5.7	1.3	36	116	1.32	2.14	222	0	0	0.05	0.03	1.41	1.72	0	E	SS 78
SS 79	Churrasco con papas fritas, ensalada y arroz	156	651	45.2	4.6	4.3	24.4	23.4	1.0	1.0	13	69	0.86	0.99	172	0	3	0.06	0.07	1.75	6.70	0	E	SS 79
SS 80	Combinado de pollo	181	758	26.4	6.5	1.4	35.6	34.4	0.7	0.6	18	92	0.86	2.26	402	0	15	0.07	0.06	1.64	2.54	0	A	SS 80
	Combinado de pollo	151	631	34.6	6.1	1.3	28.9	27.7	0.8	0.5	18	88	0.73	2.34	166	1	22	0.07	0.05	1.64	9.62	0	C	
	Combinado de pollo	199	831	23.1	5.1	1.0	42.7	41.3	1.0	0.5	14	103	0.78	1.98	22	0	2	0.07	0.06	1.19	2.01	0	D	
	Combinado de pollo	122	509	41.6	4.8	1.7	22.2	21.4	0.8	0.6	22	71	0.58	2.68	54	6	31	0.05	0.05	1.28	10.71	0	E	
SS 81	Combinado de res	151	634	31.4	4.5	3.8	24.8	21.2	0.4	0.6	16	84	0.76	1.40	37	7	8	0.04	0.04	1.26	1.60	0	B	SS 81

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 82	Combinado de tallarín rojo con frejoles y arroz	193	806	36.2	10.4	3.6	32.8	29.4	3.5	1.0	26	137	1.16	2.17	178	7	91	0.10	0.09	2.79	2.42	0	C	SS 82
SS 83	Cordero a la norteña con frejoles y arroz	172	721	13.8	10.4	6.3	21.3	19.4	1.8	1.4	64	166	1.09	1.93	394	4	2	0.16	0.09	0.91	1.93	0	C	SS 83
	Cordero a la norteña con frejoles y arroz	179	749	9.2	8.6	4.3	28.9	26.1	2.8	0.6	15	80	0.86	1.37	57	8	3	0.08	0.06	0.81	0.93	0	D	
	Cordero a la norteña con frejoles y arroz	145	607	18.6	7.5	3.8	20.8	17.8	3.0	1.1	28	65	0.59	1.50	508	33	7	0.04	0.03	0.55	2.02	0	E	
SS 84	Costillas barbiqui con arroz y camote	190	796	33.0	6.5	8.2	22.5	20.2	0.5	0.6	18	72	1.00	0.58	393	62	75	0.20	0.08	1.79	3.60	0	A	SS 84
SS 85	Costillas con papa y arroz	166	696	44.1	8.3	5.7	20.3	19.8	0.5	0.9	6	100	0.37	0.98	104	102	2	0.04	0.03	0.75	3.11	0	D	SS 85
SS 86	Costillas a la norteña con frejoles y arroz	152	635	34.4	8.0	3.3	22.2	20.1	2.1	0.8	21	101	1.40	1.49	631	4	6	0.05	0.06	1.96	3.41	0	D	SS 86
SS 87	Encebollado de hígado con frejoles y arroz	161	673	47.3	8.8	6.2	18.1	17.9	0.3	0.9	12	90	1.72	2.38	268	0	1741	0.11	0.70	4.80	10.00	0	A	SS 87
SS 88	Ensalada rusa con pollo broaster y arroz	157	657	49.9	8.8	4.9	19.2	16.0	0.7	0.8	17	97	0.86	0.89	22	11	21	0.06	0.07	3.05	5.93	0	D	SS 88
SS 89	Ensalada rusa con pollo a la brasa y arroz	146	612	45.1	8.8	3.4	19.7	18.2	0.6	0.6	14	94	0.86	0.83	192	9	104	0.06	0.07	3.12	2.86	0	C	SS 89
SS 90	Ensalada rusa con pollo al homo y arroz	122	510	53.0	7.1	3.3	16.1	14.8	1.3	0.8	19	80	0.68	0.77	213	22	76	0.06	0.09	2.63	9.19	0	C	SS 90
	Ensalada rusa con pollo al homo y arroz	140	585	44.7	9.8	1.4	21.4	20.9	0.5	0.6	9	102	0.96	0.87	56	12	6	0.07	0.07	3.61	6.05	0	E	
SS 91	Ensalada rusa con pollo frito y arroz	173	723	43.3	7.3	2.6	29.6	26.4	0.6	0.6	16	90	0.87	0.76	42	14	149	0.06	0.05	2.40	2.81	0	C	SS 91
	Ensalada rusa con pollo frito y arroz	138	576	55.8	7.0	8.4	9.0	7.8	1.1	0.8	13	68	0.57	0.62	492	32	65	0.05	0.07	2.57	10.32	0	D	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 92	Escabeche de pescado con arroz	126	527	47.2	5.7	1.8	21.8	21.0	0.8	0.7	11	65	0.45	0.61	97	0	61	0.06	0.04	1.10	4.93	0	A	SS 92
	Escabeche de pescado con arroz	227	950	18.3	3.3	10.2	30.6	30.1	0.5	1.1	9	58	0.59	0.61	75	1	12	0.05	0.07	0.88	2.76	0	C	
	Escabeche de pescado con arroz	214	893	42.4	10.9	11.1	17.0	16.6	0.3	0.8	18	130	0.32	0.71	128	0	29	0.04	0.05	5.46	2.98	0	D	
SS 93	Escabeche de pollo con arroz	158	660	31.4	6.4	2.1	27.8	27.3	0.4	0.6	10	81	0.80	0.83	301	0	25	0.06	0.07	2.10	3.61	0	A	SS 93
	Escabeche de pollo con arroz	125	524	51.9	5.6	2.8	19.8	19.1	0.7	0.9	18	72	0.52	1.19	301	23	69	0.06	0.06	1.50	6.50	0	B	
	Escabeche de pollo con arroz	137	572	45.0	7.7	2.8	19.6	19.3	0.3	0.7	13	82	0.75	0.93	131	0	25	0.06	0.07	2.80	4.34	0	C	
	Escabeche de pollo con arroz	129	540	49.2	8.6	1.6	19.5	18.9	0.5	0.8	13	90	0.83	0.90	82	0	36	0.07	0.08	3.22	5.40	0	D	
	Escabeche de pollo con arroz	146	610	42.5	6.7	2.8	22.7	22.5	0.3	0.8	13	78	0.72	0.97	193	0	6	0.06	0.07	2.25	3.35	0	E	
SS 94	Estofado de pavita con arroz y ensalada	136	568	49.1	5.5	3.1	21.2	20.5	0.7	0.6	10	72	0.75	1.09	54	0	9	0.06	0.07	1.52	9.14	0	C	SS 94
	Estofado de pavita con arroz y ensalada	139	582	43.8	5.8	2.3	23.2	22.4	0.8	0.9	12	76	0.81	1.12	168	3	38	0.06	0.07	1.59	5.32	0	E	
SS 95	Estofado de pollo con arroz	121	506	49.2	8.9	1.6	17.2	16.5	0.7	0.8	11	92	0.83	0.89	153	3	45	0.07	0.08	3.39	4.49	0	A	SS 95
	Estofado de pollo con arroz	117	490	47.3	6.6	1.4	19.1	17.5	0.8	0.7	11	77	0.69	0.74	247	3	35	0.06	0.07	2.48	8.33	0	C	
	Estofado de pollo con arroz	141	590	21.5	3.3	1.0	29.2	28.6	0.5	0.4	6	56	0.58	0.51	75	2	23	0.06	0.03	1.02	3.29	0	D	
	Estofado de pollo con arroz	122	512	47.1	7.0	1.9	19.0	17.6	0.7	0.7	11	78	0.72	0.74	233	3	45	0.06	0.07	2.63	5.45	0	E	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 96	Estofado de pollo con arroz y ensalada	120	503	42.7	5.4	1.6	20.8	20.0	0.8	0.6	10	66	0.61	0.64	384	4	31	0.06	0.06	2.04	5.88	0	B	SS 96
	Estofado de pollo con arroz y ensalada	116	487	56.6	6.0	1.9	19.5	18.5	1.1	0.7	11	89	0.37	1.65	463	79	77	0.05	0.04	0.79	5.78	0	C	
SS 97	Estofado de pollo con menestra y arroz	145	608	31.8	7.4	2.0	24.5	19.9	4.1	0.8	17	89	1.11	1.16	331	3	46	0.08	0.08	1.93	4.26	0	C	SS 97
	Estofado de pollo con menestra y arroz	167	697	25.6	7.4	1.5	30.5	26.5	4.0	0.8	21	106	1.08	1.46	86	7	59	0.07	0.06	1.90	3.39	0	D	
	Estofado de pollo con menestra y arroz	125	524	39.8	7.9	1.6	19.4	17.3	2.1	0.8	14	88	0.88	0.99	219	3	29	0.07	0.07	2.61	4.14	0	E	
SS 98	Estofado de res con arroz	141	590	33.3	8.3	0.9	24.0	23.7	0.3	0.6	9	101	1.65	1.40	96	1	17	0.05	0.06	2.58	0.98	0	A	SS 98
	Estofado de res con arroz	138	576	44.1	6.7	1.2	24.6	23.8	0.9	0.7	10	87	1.29	1.10	148	1	17	0.06	0.06	2.33	4.60	0	D	
SS 99	Estofado de res con menestra y arroz	131	546	34.7	7.4	1.2	22.5	19.2	3.2	1.0	26	102	1.29	1.71	199	16	21	0.06	0.05	1.85	3.42	0	A	SS 99
	Estofado de res con menestra y arroz	121	508	18.7	5.7	1.0	22.5	19.3	3.2	0.5	15	73	1.10	1.36	93	1	9	0.06	0.06	1.18	1.35	0	C	
SS 100	Estofado de lengua con arroz	133	558	56.3	4.9	5.1	17.3	15.9	1.3	0.7	12	69	0.84	0.83	815	8	89	0.07	0.15	1.39	7.35	0	C	SS 100
SS 101	Espesado de res con arroz	212	888	37.1	6.8	2.0	41.8	41.0	0.8	0.7	16	109	1.37	1.13	260	14	4	0.08	0.09	2.15	3.95	0	D	SS 101
SS 102	Fetuccini a lo alfredo	339	1418	35.7	9.9	19.9	31.7	30.4	1.3	0.9	92	126	0.99	2.55	745	0	165	0.09	0.14	1.19	0.24	0	A	SS 102
SS 103	Filete de pescado con arroz	207	866	47.6	5.8	11.5	20.6	19.7	0.9	0.7	13	78	0.55	1.04	707	0	19	0.08	0.14	1.39	7.06	0	D	SS 103
SS 104	Filete de pescado con menestra y arroz	166	696	27.8	8.0	4.0	24.4	21.8	2.5	0.6	24	113	0.80	1.57	356	0	20	0.07	0.07	1.46	2.36	0	B	SS 104

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SS 104	Filete de pescado con menestra y arroz	240	1003	19.4	9.7	10.6	25.6	23.0	2.6	10.1	36	85	0.59	2.81	259	0	0	0.06	0.03	0.79	1.04	0	C		SS 104
	Filete de pescado con menestra y arroz	222	928	21.6	7.7	4.2	37.9	35.5	2.4	0.8	20	105	0.88	1.29	460	3	6	0.08	0.05	1.72	2.33	0	E		
SS 105	Filete de pescado con papas fritas, sarsa criolla y arroz	138	578	38.8	5.5	1.3	25.6	21.3	0.2	0.6	17	81	0.47	0.73	338	0	1	0.05	0.03	0.64	3.53	0	A		SS 105
SS 106	Filete de pescado en salsa de mariscos	136	570	38.1	6.4	0.8	25.5	24.5	1.0	0.7	9	68	0.55	0.61	69	2	18	0.07	0.04	1.03	4.60	0	A		SS 106
SS 107	Filete de pollo con papas fritas y arroz	122	510	57.5	7.2	2.9	16.4	15.7	0.7	0.6	12	79	0.71	0.71	252	0	12	0.06	0.07	2.84	10.15	0	A		SS 107
	Filete de pollo con papas fritas y arroz	156	651	52.4	8.9	4.8	18.4	17.5	0.9	0.7	9	92	0.82	0.84	421	0	5	0.07	0.08	3.61	5.71	0	C		
SS 108	Filete de pollo con papas fritas, ensalada y arroz	136	571	48.9	6.1	5.9	14.7	13.8	1.0	0.6	15	73	0.70	0.77	543	2	48	0.05	0.06	2.13	5.38	0	B		SS 108
	Filete de pollo con papas fritas, ensalada y arroz	202	844	53.1	4.9	14.5	13.6	12.6	0.9	0.6	18	58	0.53	0.68	679	13	11	0.05	0.06	1.83	6.31	0	D		
SS 109	Filete de pollo a la parrilla con ensalada y arroz	162	678	40.0	8.1	2.4	26.1	25.9	0.2	0.7	23	102	0.90	0.77	107	0	18	0.07	0.11	2.91	4.09	0	B		SS 109
SS 110	Frejoles con asado de carne y arroz	119	500	23.8	6.1	2.3	18.4	15.6	2.7	0.9	17	74	0.90	0.86	334	52	32	0.18	0.08	1.20	1.86	0	E		SS 110
SS 111	Frejoles con bistec y arroz	150	628	23.1	9.4	0.9	25.6	22.2	3.4	0.9	25	123	1.67	1.88	85	0	0	0.05	0.04	2.20	1.37	0	C		SS 111
	Frejoles con bistec y arroz	131	549	24.0	7.7	2.1	20.9	16.7	4.2	1.0	32	113	1.20	1.66	233	14	2	0.12	0.06	1.53	2.28	0	D		
SS 112	Frejoles con cabrito a la norteña y arroz	161	676	16.9	9.1	5.6	18.8	16.5	2.3	0.7	22	57	0.54	1.34	156	20	6	0.04	0.04	0.60	3.23	0	E		SS 112
SS 113	Frejoles con pescado y arroz	161	672	18.8	7.1	4.5	22.9	20.2	2.7	0.8	21	111	0.61	1.19	68	0	0	0.05	0.01	0.62	1.14	0	A		SS 113

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 113	Frejoles con pescado y arroz	168	703	27.6	6.6	4.5	25.6	22.5	3.1	1.0	28	98	0.78	1.19	325	4	8	0.09	0.05	1.57	4.48	0	C	SS 113
	Frejoles con pescado y arroz	162	678	18.9	7.2	7.1	17.4	15.3	2.1	0.8	20	109	0.52	0.97	210	0	2	0.04	0.02	1.69	0.88	0	E	
SS 114	Frejoles con pescado, ensalada y arroz	258	1078	25.1	4.0	16.3	23.8	23.1	0.5	0.4	13	42	0.36	0.57	649	1	63	0.04	0.03	0.63	7.72	0	B	SS 114
	Frejoles con pescado, ensalada y arroz	178	744	26.3	7.7	7.2	20.9	17.7	3.2	0.9	29	122	0.71	1.27	365	0	3	0.10	0.06	1.15	3.95	0	D	
	Frejoles con pescado, ensalada y arroz	179	748	37.1	8.9	5.0	24.4	20.6	3.9	1.0	35	147	0.73	1.57	265	0	4	0.05	0.02	0.67	2.15	0	E	
SS 115	Frejoles con pollo a la norteña y arroz	114	477	23.1	7.0	1.9	17.5	14.9	2.6	1.1	29	78	0.92	1.14	607	9	5	0.06	0.03	1.62	1.40	0	C	SS 115
SS 116	Frejoles con pollo al vino	158	661	25.4	4.1	2.2	30.9	29.9	0.9	0.7	9	79	0.75	0.68	447	16	4	0.07	0.04	1.28	2.13	0	D	SS 116
SS 117	Frejoles con seco a la norteña y arroz	129	539	18.8	7.7	1.0	25.5	21.9	3.5	0.9	21	115	1.25	1.62	75	2	1	0.08	0.07	1.54	1.92	0	A	SS 117
	Frejoles con seco a la norteña y arroz	146	610	19.1	6.3	1.0	27.6	25.4	2.2	0.9	21	87	1.10	1.27	79	5	2	0.05	0.04	1.40	2.05	0	C	
	Frejoles con seco a la norteña y arroz	133	558	26.3	8.4	2.0	19.9	17.4	2.5	0.8	19	97	0.89	1.25	164	4	5	0.05	0.05	2.37	1.77	0	D	
	Frejoles con seco a la norteña y arroz	93	391	29.8	9.3	1.6	15.4	10.7	4.7	1.2	29	134	1.58	2.16	77	0	5	0.08	0.09	1.97	3.55	0	E	
SS 118	Frejoles con seco y arroz	151	632	19.8	7.9	2.8	23.6	19.8	3.8	1.1	29	91	0.88	1.69	155	12	4	0.06	0.04	0.95	1.94	0	C	SS 118
	Frejoles con seco y arroz	202	847	25.9	7.9	2.6	37.1	27.4	6.1	1.4	43	127	1.11	2.02	137	6	11	0.07	0.02	0.92	3.50	0	E	
SS 119	Frejoles con seco, ensalada y arroz	135	567	24.8	7.6	3.9	17.7	14.3	3.5	1.1	30	97	1.03	1.48	276	1	4	0.10	0.07	1.30	2.45	0	A	SS 119

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 119	Frejoles con seco, ensalada y arroz	121	506	12.4	4.4	3.2	18.6	16.2	2.4	0.6	20	69	0.54	0.86	1974	1	12	0.04	0.02	0.68	1.05	0	C	SS 119
	Frejoles con seco, ensalada y arroz	178	746	24.9	8.2	6.4	21.8	18.4	3.5	1.0	33	124	0.77	1.59	372	0	4	0.10	0.07	1.60	2.48	0	D	
	Frejoles con seco, ensalada y arroz	178	743	23.6	10.6	3.8	29.5	24.9	4.8	1.1	26	139	1.40	1.88	679	0	9	0.13	0.13	2.56	1.44	0	E	
SS 120	Garbanzo con arroz y chuleta frita	193	808	16.9	8.3	3.8	31.3	21.0	3.3	0.9	29	133	1.22	1.55	104	55	5	0.24	0.12	1.77	1.58	0	A	SS 120
SS 121	Garbanzo con chuleta y arroz	174	726	24.8	6.9	4.6	26.3	17.3	3.1	0.9	29	114	1.03	2.06	301	42	12	0.19	0.12	1.52	7.07	0	D	SS 121
SS 122	Garbanzo con churrasco, ensalada y arroz	141	592	29.4	6.0	3.3	22.4	17.3	1.9	0.7	24	68	0.63	1.80	382	4	58	0.06	0.07	0.78	6.30	0	D	SS 122
SS 123	Garbanzo con pescado y arroz	144	601	30.7	7.2	3.5	21.1	14.4	2.4	0.8	29	106	0.64	1.60	125	0	4	0.08	0.08	1.21	6.77	0	D	SS 123
	Garbanzo con pescado y arroz	130	543	27.6	6.2	2.6	20.5	14.2	2.0	0.7	30	106	0.63	1.34	162	1	25	0.07	0.07	1.05	3.01	0	E	
SS 124	Garbanzo con pollo y arroz	130	545	34.0	5.8	3.5	18.9	14.0	1.9	0.9	24	78	0.70	2.04	345	4	16	0.07	0.09	1.61	4.47	0	A	SS 124
SS 125	Guiso de caigua con arroz	136	568	27.7	6.7	2.0	22.3	18.2	1.0	0.9	17	86	0.49	0.70	102	0	2	0.05	0.04	2.54	1.71	0	E	SS 125
SS 126	Guiso de habas con churrasco y arroz	173	724	24.3	5.2	1.2	34.4	33.9	0.4	0.4	7	78	0.94	0.80	426	0	1	0.07	0.04	1.50	3.23	0	C	SS 126
SS 127	Guiso de quinua con pescado y arroz	179	751	14.9	4.8	8.2	22.6	21.4	1.2	0.6	11	91	0.67	0.94	377	0	2	0.09	0.03	1.05	0.52	0	C	SS 127
SS 128	Guiso de trigo con lomo de socona y arroz	78	327	24.9	2.5	1.0	14.8	13.9	0.4	0.4	18	46	0.49	0.36	228	5	26	0.03	0.02	0.60	3.49	0	E	SS 128
SS 129	Guiso de trigo con pollo y arroz	109	454	32.0	6.4	1.9	15.8	15.6	0.1	0.5	17	73	0.63	0.61	313	0	9	0.04	0.06	2.21	1.11	0	C	SS 129

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 130	Guiso de vainita con pollo y arroz	95	398	54.5	4.3	0.7	18.8	13.3	1.1	1.0	67	86	0.91	1.39	125	7	121	0.05	0.09	0.67	17.67	0	C	SS 130
SS 131	Hígado encebollado con arroz	108	451	57.9	3.9	1.7	20.5	15.6	0.4	0.6	17	57	0.78	1.14	99	2	701	0.06	0.24	2.22	14.27	0	E	SS 131
SS 132	Hígado frito con arroz	174	727	37.0	5.4	5.1	26.4	24.0	0.4	0.6	10	71	1.04	1.16	149	0	697	0.08	0.29	2.56	6.07	0	C	SS 132
SS 133	Jalea con yuca frita	210	879	34.5	10.4	13.3	12.3	11.0	0.9	0.7	25	61	0.53	0.81	989	0	172	0.05	0.12	0.92	5.90	0	D	SS 133
SS 134	Jalea mixta	177	740	65.3	9.5	9.3	14.4	11.3	0.9	1.3	26	77	0.66	1.17	134	0	12	0.04	0.17	0.94	6.80	0	C	SS 134
SS 135	Jalea mixta con yuca frita	234	979	58.5	8.3	16.3	15.9	14.4	1.5	1.0	32	92	0.57	1.35	34	0	11	0.08	0.18	1.11	6.20	0	E	SS 135
SS 136	Jalea de pescado con arroz	50	209	35.0	3.7	0.4	8.1	7.3	0.8	0.7	9	52	0.47	0.13	2	0	4	0.02	0.11	0.64	5.36	0	B	SS 136
	Jalea de pescado con arroz	167	701	40.1	6.2	5.2	24.9	23.8	1.1	0.7	15	118	0.49	0.74	983	0	1	0.04	0.10	0.72	5.76	0	E	
SS 137	Jalea de pescado con yuca frita	175	734	35.3	6.2	4.5	28.2	27.3	0.9	0.6	14	102	0.53	1.09	194	0	2	0.06	0.10	1.67	8.74	0	B	SS 137
	Jalea de pescado con yuca frita	204	852	38.8	7.4	14.6	12.2	11.1	0.8	0.5	32	29	0.21	1.34	678	9	169	0.07	0.10	0.62	7.64	0	D	
SS 138	Kam lu wantán con arroz chaufa	94	394	58.9	5.4	0.9	15.9	15.3	0.6	0.5	16	58	0.58	0.69	57	0	9	0.05	0.06	1.89	11.68	0	A	SS 138
	Kam lu wantán con arroz chaufa	200	835	33.2	6.6	13.0	13.8	12.6	0.1	0.4	12	60	0.63	0.67	185	29	9	0.10	0.05	1.79	2.60	0	B	
	Kam lu wantán con arroz chaufa	154	643	30.7	6.1	3.2	24.8	19.5	0.4	0.6	15	66	0.63	0.62	107	48	7	0.12	0.05	1.52	3.88	0	C	
SS 139	Lasagna de res	257	1075	44.2	10.6	8.2	35.5	5.0	1.4	1.6	90	167	1.07	1.66	21	95	40	0.12	0.16	1.49	1.74	0	A	SS 139

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 139	Lasagna de res	338	1414	20.5	15.8	18.2	38.0	37.7	0.0	7.2	46	56	0.29	0.47	0	0	18	0.02	0.05	0.28	0.00	0	B	SS 139
SS 140	Lenteja con adobo y arroz	128	535	14.2	7.5	0.3	23.7	17.4	4.1	0.9	34	117	1.80	0.94	725	0	3	0.07	0.05	0.72	3.02	0	C	SS 140
SS 141	Lenteja con bistec y arroz	183	765	16.0	9.9	1.2	33.1	25.3	7.8	0.8	22	119	2.00	1.82	98	0	1	0.12	0.09	1.76	1.69	0	D	SS 141
SS 142	Lenteja con chuleta y arroz	162	679	22.5	7.1	3.7	25.1	19.8	5.2	0.7	17	88	1.23	1.14	499	31	3	0.16	0.08	1.19	3.23	0	B	SS 142
	Lenteja con chuleta y arroz	170	712	23.8	10.3	2.3	26.4	23.6	2.7	0.7	12	103	1.73	1.44	61	0	2	0.07	0.06	2.21	0.73	0	D	
	Lenteja con chuleta y arroz	119	499	30.3	6.7	2.7	17.2	13.2	4.0	0.7	17	79	1.02	0.95	440	48	5	0.18	0.08	1.19	3.73	0	E	
SS 143	Lenteja con estofado y arroz	131	550	28.3	7.4	1.3	22.3	18.9	3.3	0.6	14	86	1.14	1.09	138	2	24	0.07	0.06	1.98	2.98	0	C	SS 143
	Lenteja con estofado y arroz	135	566	32.3	8.9	2.0	20.2	17.1	3.0	0.7	14	93	1.09	1.07	138	3	37	0.08	0.07	2.59	2.92	0	D	
	Lenteja con estofado y arroz	134	560	38.8	7.5	2.3	20.5	18.3	2.2	0.7	11	83	0.89	0.90	563	1	17	0.07	0.07	2.52	4.70	0	E	
SS 144	Lenteja con filete de pechuga y arroz	131	547	28.3	8.2	1.1	21.8	17.0	4.8	0.7	18	91	1.20	1.21	186	1	18	0.08	0.08	1.99	2.90	0	A	SS 144
	Lenteja con filete de pechuga y arroz	148	618	27.8	8.7	9.7	6.3	3.7	2.6	0.6	10	78	0.90	0.91	638	0	6	0.05	0.07	2.77	1.63	0	C	
SS 145	Lenteja con hígado y arroz	179	748	22.0	8.8	2.4	30.5	25.4	5.2	0.8	18	104	1.77	1.93	159	0	739	0.12	0.34	2.75	4.67	0	C	SS 145
SS 146	Lenteja con lomito y arroz	137	573	20.1	7.2	1.5	23.5	19.0	4.5	0.6	19	88	1.45	1.36	101	6	3	0.07	0.06	1.47	1.69	0	A	SS 146
SS 147	Lenteja con milanesa y arroz	155	649	25.6	10.7	1.9	23.0	18.2	4.9	0.7	16	129	1.43	1.81	35	0	5	0.07	0.09	3.07	1.71	0	A	SS 147

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 147	Lenteja con milanesa y arroz	154	644	19.7	8.0	2.4	24.7	21.2	3.5	0.6	13	90	1.14	1.07	51	0	3	0.08	0.06	2.13	1.26	0	C	SS 147
SS 148	Lenteja con pescado y arroz	158	661	27.8	7.2	4.1	22.7	19.8	3.0	0.8	13	66	0.77	1.04	336	0	2	0.07	0.05	0.82	2.24	0	A	SS 148
	Lenteja con pescado y arroz	158	660	27.0	7.3	3.5	24.2	20.8	3.2	0.7	16	99	0.84	1.11	399	1	8	0.07	0.05	1.15	2.85	0	C	
	Lenteja con pescado y arroz	161	672	22.0	7.8	3.5	24.9	18.5	6.2	0.8	22	94	1.20	1.24	279	0	4	0.10	0.07	1.01	3.22	0	D	
	Lenteja con pescado y arroz	172	721	22.6	6.0	5.9	23.9	20.7	3.2	0.6	16	87	0.82	1.11	216	0	6	0.07	0.06	0.99	2.52	0	E	
SS 149	Locro con hígado frito y arroz	134	559	54.4	3.1	5.6	18.2	17.3	0.9	0.6	25	56	0.48	0.84	1239	0	160	0.07	0.12	1.13	5.76	0	E	SS 149
SS 150	Locro de zapallo con bistec y arroz	116	487	44.3	3.1	4.1	17.3	16.9	0.4	0.7	22	49	0.45	0.75	219	33	38	0.05	0.06	0.60	2.34	0	A	SS 150
	Locro de zapallo con bistec y arroz	117	489	56.4	5.1	2.2	19.3	17.7	0.3	0.7	36	76	0.91	1.07	984	0	27	0.04	0.08	1.42	4.00	0	C	
SS 151	Locro de zapallo con filete de pollo y arroz	144	605	43.6	6.1	4.2	20.4	19.9	0.4	0.7	17	75	0.66	0.75	367	0	19	0.06	0.06	2.18	3.52	0	C	SS 151
	Locro de zapallo con filete de pollo y arroz	123	514	44.8	5.6	1.4	21.5	20.9	0.6	0.6	11	71	0.64	0.72	278	0	15	0.06	0.06	2.08	4.17	0	D	
SS 152	Lomo al jugo con menestra y arroz	133	554	22.1	6.2	1.3	23.7	21.8	2.0	0.9	13	87	1.09	1.37	142	0	0	0.06	0.06	1.55	1.49	0	C	SS 152
	Lomo al jugo con menestra y arroz	90	377	32.4	3.8	1.4	15.7	14.1	1.5	0.7	12	57	0.66	0.99	55	6	6	0.04	0.05	0.98	5.21	0	D	
SS 153	Lomo a lo strogonof con arroz	149	623	61.3	9.3	1.9	22.9	21.7	0.9	0.9	13	117	1.77	1.72	55	14	13	0.08	0.13	3.45	5.68	0	A	SS 153
SS 154	Lomito de atún con arroz	159	666	33.1	4.3	2.2	29.9	29.1	0.8	0.7	7	55	0.55	0.56	95	0	4	0.06	0.04	1.18	5.83	0	C	SS 154

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SS 154	Lomito de atún con arroz	165	691	40.3	4.9	4.9	24.8	24.0	0.8	0.9	7	48	0.46	0.50	84	0	4	0.05	0.04	0.98	6.30	0	E	SS 154
	Lomo saltado con arroz	161	675	45.2	5.3	7.3	18.6	17.0	0.6	0.7	13	69	1.00	0.98	263	2	4	0.04	0.05	1.75	5.08	0	A	
SS 155	Lomo saltado con arroz	189	789	32.3	7.3	7.2	22.9	22.1	0.2	0.7	12	90	1.44	1.21	93	8	3	0.04	0.05	2.27	1.67	0	B	SS 155
	Lomo saltado con arroz	147	615	45.3	5.1	5.4	19.3	18.3	0.7	0.7	11	68	0.95	0.91	256	1	4	0.05	0.06	1.83	6.26	0	C	
	Lomo saltado con arroz	153	640	46.8	4.3	5.1	22.3	21.4	0.8	0.7	11	65	0.81	0.84	353	0	7	0.05	0.06	1.60	7.33	0	D	
	Lomo saltado con arroz	178	745	44.8	4.6	8.2	21.3	20.3	0.8	0.8	16	67	0.87	0.89	210	3	5	0.05	0.06	1.72	5.73	0	E	
SS 156	Lomo saltado con menestra y arroz	159	667	27.2	6.0	4.6	23.4	18.9	4.4	0.8	17	78	1.16	1.18	465	2	3	0.08	0.07	1.29	3.89	0	C	SS 156
SS 157	Macarrones con pollo	161	672	27.7	8.2	4.3	23.0	22.0	1.1	0.6	49	94	0.76	2.18	190	0	26	0.06	0.09	2.24	1.39	0	B	SS 157
	Macarrones con pollo	177	740	58.2	9.0	4.5	26.9	25.3	1.6	1.0	43	108	0.99	2.53	66	5	52	0.08	0.11	2.59	6.53	1	C	
	Macarrones con pollo	120	502	44.3	6.5	1.9	20.0	19.1	1.0	0.7	17	79	0.62	1.48	150	3	42	0.06	0.09	2.22	6.35	0	D	
	Macarrones con pollo	123	515	40.3	7.5	1.9	19.8	18.5	1.3	0.8	23	85	0.71	1.79	180	5	72	0.06	0.08	2.29	3.93	0	E	
SS 158	Macarrones con res	174	730	36.2	6.4	2.3	33.7	31.8	1.8	1.0	123	112	0.75	3.29	101	11	126	0.10	0.18	0.94	3.53	0	B	SS 158
SS 159	Malaya dorada con arroz	149	623	29.4	6.6	0.9	28.9	28.3	0.6	0.5	8	87	1.30	1.05	391	2	26	0.05	0.06	2.15	2.28	0	D	SS 159
SS 160	Milanesa con arroz	175	732	47.4	5.4	7.3	21.8	20.9	1.0	0.6	14	69	0.62	0.64	111	2	35	0.06	0.07	1.92	4.53	0	A	SS 160

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 161	Milanesa con ensalada y arroz	160	668	40.7	5.8	6.2	19.7	19.0	0.7	0.5	8	69	0.66	0.60	101	0	7	0.05	0.06	2.26	5.11	0	C	SS 161
	Milanesa con ensalada y arroz	149	624	29.1	4.4	1.5	29.3	28.4	0.3	0.4	20	72	0.68	0.60	86	5	31	0.06	0.04	1.27	19.87	0	D	
	Milanesa con ensalada y arroz	157	657	40.4	5.2	5.0	22.4	22.3	0.1	0.7	17	75	0.61	0.52	84	0	11	0.05	0.08	2.10	3.42	0	E	
SS 162	Milanesa con menestra y arroz	155	647	26.7	9.3	3.6	20.4	19.3	1.1	0.7	9	100	0.95	1.08	41	0	5	0.06	0.07	3.12	1.38	0	C	SS 162
SS 163	Milanesa con papas fritas y arroz	156	654	48.3	4.8	6.2	20.2	19.4	0.8	0.5	12	61	0.57	0.54	787	0	7	0.06	0.06	1.90	6.18	0	D	SS 163
SS 164	Molleja saltada con arroz	98	411	21.3	7.0	1.2	14.5	10.7	3.6	0.6	14	87	1.26	1.51	89	49	4	0.04	0.09	1.29	1.78	0	C	SS 164
SS 165	Mondonguito a la italiana con arroz	139	581	45.7	5.3	1.3	26.0	25.0	1.0	0.5	19	59	0.72	0.68	71	5	60	0.06	0.06	1.08	5.59	0	A	SS 165
	Mondonguito a la italiana con arroz	133	556	45.4	5.5	3.3	20.0	19.3	0.7	0.4	21	47	0.66	0.55	298	6	73	0.04	0.04	0.82	4.53	0	B	
	Mondonguito a la italiana con arroz	153	639	44.5	5.1	5.7	20.3	19.3	1.0	0.5	21	49	0.63	0.57	262	4	48	0.05	0.05	0.98	5.33	0	D	
	Mondonguito a la italiana con arroz	128	537	36.7	4.7	0.9	24.9	24.4	0.4	0.5	14	55	0.65	0.56	106	3	32	0.06	0.04	1.07	3.25	0	E	
SS 166	Olluquito con arroz integral	126	529	25.9	5.1	2.4	21.4	20.4	0.1	0.3	28	38	0.35	1.19	139	0	6	0.04	0.02	0.57	4.45	0	E	SS 166
SS 167	Olluquito de charqui con arroz	161	674	32.3	6.2	3.1	26.5	26.4	0.1	1.1	9	75	0.42	1.51	383	0	5	0.05	0.05	0.91	4.27	0	C	SS 167
SS 168	Olluquito de res con arroz	129	540	42.2	5.0	0.5	25.4	25.4	0.0	0.6	5	70	0.92	1.08	53	0	0	0.05	0.04	1.48	4.28	0	A	SS 168
SS 169	Pachamanca a la olla con arroz	138	577	46.7	7.5	1.4	23.8	22.6	1.0	0.7	16	86	0.76	0.86	95	7	70	0.10	0.07	2.56	7.64	0	A	SS 169

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 169	Pachamanca a la olla con arroz	139	583	40.5	6.9	1.8	23.5	23.0	0.5	0.6	5	98	0.45	1.78	230	81	8	0.04	0.03	0.82	4.50	0	D	SS 169
	Pachamanca a la olla con arroz	115	480	68.7	11.0	2.4	11.8	11.1	0.7	1.2	26	107	0.80	1.39	215	5	11	0.08	0.10	4.14	7.48	0	E	
SS 170	Pallares con chuleta y arroz	119	499	11.7	6.2	1.3	20.5	17.8	2.7	0.9	14	86	0.81	1.19	41	39	0	0.16	0.07	1.27	1.35	0	C	SS 170
SS 171	Pallares con guiso de pollo y arroz	172	718	27.0	9.5	2.8	26.5	23.5	3.0	1.3	15	121	1.04	1.56	160	3	5	0.09	0.08	2.51	2.23	0	E	SS 171
SS 172	Pallares con pescado y arroz	166	696	13.8	5.9	3.2	28.2	26.1	2.2	0.9	19	89	0.71	1.57	139	0	0	0.06	0.06	1.02	2.60	0	C	SS 172
	Pallares con pescado y arroz	131	548	36.3	7.8	1.6	21.6	18.9	2.7	1.1	16	121	0.72	1.11	291	0	6	0.08	0.08	1.73	2.40	0	D	
SS 173	Pallares con pollo y arroz	135	566	35.9	5.8	4.2	18.8	16.6	2.2	0.9	17	81	1.03	1.48	71	17	25	0.05	0.06	1.48	3.58	0	C	SS 173
	Pallares con pollo y arroz	148	617	28.9	10.8	1.5	22.0	19.6	2.4	1.1	14	120	1.12	1.51	199	0	5	0.08	0.09	3.43	1.89	0	D	
	Pallares con pollo y arroz	187	782	33.4	9.4	2.3	32.0	27.2	4.8	1.7	29	136	1.26	2.03	127	49	5	0.22	0.12	1.90	3.87	0	E	
SS 174	Pavita al horno con arroz	127	533	58.7	6.9	4.2	15.9	12.4	0.9	0.9	19	78	0.85	1.32	92	37	73	0.04	0.06	1.38	10.91	0	A	SS 174
	Pavita al horno con arroz	157	658	49.7	5.7	6.7	18.7	17.9	0.7	0.7	14	72	0.73	1.21	704	4	53	0.06	0.07	1.43	6.29	0	B	
SS 175	Pavita al vino con arroz	161	674	19.7	4.4	1.3	32.1	31.8	0.3	0.5	6	67	0.74	0.73	41	0	1	0.06	0.04	1.25	2.08	0	E	SS 175
SS 176	Pavita a la norteña con arroz	147	615	35.7	5.7	2.3	26.3	21.9	1.9	0.9	20	88	0.92	1.36	222	7	3	0.07	0.14	1.37	4.83	0	D	SS 176
SS 177	Pavita con ensalada y arroz	234	978	45.9	4.5	15.2	19.9	18.9	1.0	0.6	9	61	0.60	0.82	52	0	1	0.06	0.06	1.50	6.11	0	D	SS 177

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 178	Pavita con menestra y arroz	137	572	28.3	6.0	3.1	21.5	15.7	2.2	0.7	26	91	0.90	2.73	108	1	35	0.07	0.10	1.28	4.11	0	A	SS 178
	Pavita con menestra y arroz	149	625	25.2	7.2	3.4	22.3	17.5	2.4	0.8	24	99	1.01	2.01	293	0	6	0.07	0.08	1.40	1.99	0	D	
SS 179	Pavita con puré y arroz	154	642	34.2	7.2	4.8	19.9	19.7	0.1	0.7	15	86	0.92	1.25	254	0	11	0.05	0.08	1.73	1.68	0	C	SS 179
SS 180	Patita con maní y arroz	134	562	38.3	4.1	1.7	25.2	21.9	0.5	0.7	12	60	0.43	0.79	98	0	1	0.10	0.06	1.15	3.96	0	C	SS 180
SS 181	Pasta al pesto	115	481	36.4	5.8	1.8	19.5	18.3	1.2	0.5	13	74	1.01	1.94	362	3	43	0.05	0.06	1.53	4.86	0	C	SS 181
SS 182	Pasta otros	119	497	41.6	8.6	3.0	15.1	6.7	0.8	1.1	34	106	1.50	1.70	72	57	22	0.05	0.10	2.23	4.07	0	A	SS 182
SS 183	Pechuga a la plancha con ensalada y arroz	132	553	56.2	6.7	3.7	17.8	16.9	0.9	0.7	14	75	0.67	0.67	296	3	40	0.06	0.07	2.63	5.12	0	A	SS 183
SS 184	Pechuga a la parrilla + 1 chorizo + 1 anticucho de corazón de pollo + papas fritas	198	828	65.2	9.2	12.8	11.6	10.4	1.2	1.3	16	90	1.32	1.20	13	0	4	0.11	0.17	2.83	7.90	0	E	SS 184
SS 185	Pescado a la chorrillana con arroz	224	935	35.1	5.4	12.3	22.7	22.2	0.5	0.5	10	67	0.48	0.54	86	4	11	0.05	0.04	1.51	5.11	0	D	SS 185
SS 186	Pescado a lo macho con arroz	154	643	22.7	6.9	4.6	20.3	20.3	0.1	0.4	8	80	0.52	0.53	231	0	11	0.03	0.04	1.41	1.59	0	C	SS 186
	Pescado a lo macho con arroz	180	752	46.3	7.8	6.8	22.3	18.1	0.9	1.1	15	100	0.51	1.58	340	14	9	0.04	0.23	1.50	8.43	0	D	
SS 187	Pescado con arroz	155	650	23.4	7.3	5.1	20.4	16.8	1.5	0.6	18	65	0.46	0.90	236	8	146	0.06	0.05	0.73	2.93	0	A	SS 187
	Pescado con arroz	156	652	44.9	6.4	4.6	21.9	21.2	0.7	0.9	15	81	0.52	0.94	74	3	4	0.06	0.05	1.55	4.02	0	C	
	Pescado con arroz	144	604	45.2	6.1	2.5	23.8	23.0	0.8	0.7	18	78	0.48	0.56	100	0	4	0.07	0.06	1.29	6.26	0	D	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SS 187	Pescado con arroz	135	563	48.5	7.1	2.3	20.7	17.5	0.3	0.7	33	80	0.34	0.51	168	0	1	0.03	0.03	0.92	6.59	0	E	SS 187
SS 188	Pescado con ensalada y arroz	155	650	35.5	7.6	2.6	24.7	24.5	0.2	0.5	12	104	0.47	1.36	52	0	2	0.05	0.06	1.92	8.69	0	A	SS 188
SS 189	Pescado con menestra y arroz	179	749	24.1	10.3	4.2	25.0	21.2	3.8	1.1	40	139	0.75	2.18	244	0	3	0.06	0.06	1.64	2.87	0	A	SS 189
	Pescado con menestra y arroz	206	861	15.2	8.1	6.3	29.0	25.1	3.9	1.0	28	103	0.80	1.43	590	0	0	0.08	0.04	1.45	1.82	1	C	
	Pescado con menestra y arroz	160	668	18.0	4.9	5.1	23.5	21.6	1.8	0.6	15	79	0.59	0.86	304	0	1	0.05	0.03	0.97	1.63	0	D	
	Pescado con menestra y arroz	160	668	25.7	7.4	5.0	21.3	18.5	2.8	1.0	21	106	0.69	1.26	178	0	3	0.06	0.05	1.69	2.37	0	E	
SS 190	Pescado en salsa de champiñones con arroz	183	765	47.0	6.7	9.0	19.8	19.1	0.7	0.8	50	95	0.55	0.31	222	0	82	0.04	0.17	1.61	9.06	0	B	SS 190
SS 191	Pescado en salsa de langostinos con arroz	178	743	33.1	6.1	5.0	27.2	26.8	0.4	1.9	18	52	0.49	0.78	321	0	5	0.05	0.04	0.91	2.29	0	C	SS 191
SS 192	Picante de cuy con arroz	170	709	65.2	4.0	11.2	13.9	1.3	0.1	0.8	26	63	0.37	0.59	485	0	3	0.01	0.03	0.92	4.38	0	C	SS 192
	Picante de cuy con arroz	219	916	48.1	4.7	6.9	34.5	26.3	0.4	0.8	26	78	0.75	0.76	190	0	3	0.05	0.03	1.66	3.91	0	E	
SS 193	Picante de pollo con arroz	375	1567	45.6	13.1	32.1	9.1	8.2	0.3	0.6	14	110	0.94	1.60	27	22	9	0.10	0.13	5.16	1.85	0	D	SS 193
SS 194	Picante de res con arroz	118	492	35.8	4.9	1.6	20.5	19.8	0.8	0.6	7	66	0.93	0.82	410	0	1	0.05	0.05	1.78	4.31	0	B	SS 194
SS 195	Pizza americana personal	203	848	53.1	7.7	7.3	27.7	26.3	1.1	0.9	82	95	0.48	1.94	1262	0	38	0.17	0.17	1.90	15.82	0	C	SS 195
SS 196	Pollo a la brasa con papas fritas	185	774	62.4	9.4	10.8	12.7	11.0	1.7	1.0	14	94	0.77	0.95	400	2	34	0.07	0.13	3.99	7.53	0	A	SS 196

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 196	Pollo a la brasa con papas fritas	114	476	69.5	5.3	2.8	18.2	16.3	1.8	1.0	10	63	0.48	0.66	1251	0	3	0.08	0.09	2.59	10.60	0	B	SS 196
	Pollo a la brasa con papas fritas	181	758	62.7	7.4	10.9	13.8	10.8	1.4	0.9	18	79	0.64	0.80	448	3	29	0.07	0.10	3.11	8.57	0	C	
	Pollo a la brasa con papas fritas	173	725	62.4	9.4	8.8	14.1	12.6	1.5	0.9	11	95	0.79	0.90	284	0	26	0.07	0.12	3.99	7.46	0	D	
	Pollo a la brasa con papas fritas	230	963	44.8	8.8	15.2	14.5	13.8	0.8	0.7	11	88	0.78	0.82	743	0	10	0.06	0.08	3.47	4.28	0	E	
SS 197	Pollo a la brasa + 1 palito de anticucho con papas fritas	146	609	69.9	9.7	7.9	10.3	6.2	4.0	1.4	31	113	0.86	1.56	338	11	193	0.11	0.37	4.12	10.76	0	A	SS 197
SS 198	Pollo a la chichayana con arroz	137	571	46.1	8.7	1.5	21.1	20.8	0.4	0.7	14	93	0.87	0.87	111	0	9	0.06	0.07	3.28	4.01	0	A	SS 198
SS 199	Pollo a la chichayana con menestra y arroz	121	505	49.5	7.5	1.0	20.0	13.2	0.1	0.7	18	81	0.74	0.80	68	14	6	0.04	0.04	2.45	2.99	0	D	SS 199
SS 200	Pollo a la leña	163	684	66.4	3.3	9.8	15.8	13.6	1.7	0.8	20	49	0.32	0.53	847	0	3	0.07	0.08	1.76	10.83	0	C	SS 200
SS 201	Pollo a la naranja con arroz	128	537	59.5	10.1	2.7	15.8	15.1	0.7	0.7	16	98	0.87	1.10	134	4	34	0.07	0.09	3.76	8.12	0	B	SS 201
SS 202	Pollo a la norteña con arroz	134	561	47.3	8.6	1.9	19.8	19.3	0.5	0.7	15	93	0.81	0.93	251	10	9	0.05	0.07	3.22	7.46	0	A	SS 202
	Pollo a la norteña con arroz	144	602	40.0	9.4	1.8	22.5	18.8	2.3	0.9	22	105	0.96	1.27	42	7	5	0.06	0.08	2.76	3.81	0	C	
	Pollo a la norteña con arroz	134	562	40.4	8.4	2.1	19.7	19.3	0.3	0.6	11	90	0.80	0.82	88	3	6	0.05	0.06	3.11	5.84	0	E	
SS 203	Pollo a la norteña con menestra y arroz	123	513	26.7	9.6	2.4	15.4	11.9	3.5	1.0	24	108	0.95	1.46	31	2	7	0.06	0.05	2.62	1.84	0	A	SS 203
	Pollo a la norteña con menestra y arroz	134	560	32.2	8.6	2.7	18.6	16.1	2.6	0.9	23	100	0.90	1.32	254	17	12	0.05	0.06	2.54	2.71	0	C	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 203	Pollo a la norteña con menestra y arroz	94	393	25.3	7.0	0.9	14.2	11.5	2.7	0.5	11	72	0.87	0.91	113	2	4	0.06	0.08	2.06	3.19	0	D	SS 203
SS 204	Pollo a la huachana con menestra y arroz	134	562	33.0	7.4	3.2	18.7	15.2	3.0	1.2	25	87	0.91	1.40	257	21	9	0.06	0.07	2.00	3.93	0	D	SS 204
SS 205	Pollo a la olla con arroz	150	626	42.0	7.3	2.4	23.8	23.1	0.7	0.8	12	84	0.78	0.79	351	0	5	0.07	0.07	2.85	5.20	0	A	SS 205
SS 206	Pollo a la olla con menestra y arroz	149	625	18.0	5.8	1.9	27.1	23.6	3.5	1.5	28	89	0.81	1.42	285	2	9	0.06	0.03	1.07	2.01	0	C	SS 206
	Pollo a la olla con menestra y arroz	155	646	25.0	9.2	2.2	24.3	18.9	5.4	0.8	22	109	1.31	1.44	313	0	8	0.10	0.09	2.25	2.59	0	D	
	Pollo a la olla con menestra y arroz	174	727	24.9	9.8	1.8	29.1	25.2	3.9	1.2	18	118	1.25	1.65	262	1	4	0.09	0.09	2.64	2.30	0	E	
SS 207	Pollo a la olla con ensalada y arroz	118	493	35.0	4.8	2.4	18.9	18.3	0.4	0.6	10	61	0.58	0.65	814	5	36	0.05	0.05	1.62	5.96	0	A	SS 207
	Pollo a la olla con ensalada y arroz	124	517	51.2	7.3	1.2	20.7	16.5	0.8	0.7	16	82	0.73	0.90	373	0	27	0.05	0.08	2.46	4.12	0	D	
SS 208	Pollo a la olla con puré y arroz	147	615	28.7	3.7	2.0	27.9	27.7	0.2	0.6	9	62	0.58	0.50	252	0	12	0.05	0.05	1.40	2.78	0	D	SS 208
	Pollo a la olla con puré y arroz	94	394	35.0	6.1	1.5	13.5	13.2	0.3	0.5	13	68	0.58	0.54	69	0	10	0.04	0.07	2.37	2.80	0	E	
SS 209	Pollo a la parrilla con arroz y papas fritas	273	1143	43.4	7.4	20.7	14.6	13.9	0.7	0.6	7	76	0.68	0.69	652	0	12	0.05	0.07	2.92	3.93	0	D	SS 209
SS 210	Pollo a la parrilla con ensalada y arroz	161	674	26.6	3.3	3.3	29.0	28.1	0.2	0.5	10	54	0.59	0.53	817	0	5	0.05	0.03	0.93	2.53	0	A	SS 210
	Pollo a la parrilla con ensalada y arroz	138	579	47.8	9.4	3.3	17.3	16.7	0.6	0.7	15	96	0.87	0.87	94	2	39	0.06	0.08	3.57	6.95	0	C	
SS 211	Pollo a la parrilla con ensalada rusa y arroz	164	685	55.1	8.1	7.3	16.0	15.2	0.8	0.7	11	84	0.75	0.74	74	2	27	0.06	0.08	3.20	5.10	0	B	SS 211

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 211	Pollo a la parrilla con ensalada rusa y arroz	93	388	42.1	5.1	3.9	9.6	8.7	1.0	0.8	16	55	0.45	0.61	490	10	99	0.04	0.06	2.00	4.83	0	D	SS 211
SS 212	Pollo a la parrilla con puré y arroz	133	555	48.9	5.6	3.8	18.9	18.5	0.3	0.8	24	67	0.59	0.75	725	0	16	0.05	0.07	2.04	3.03	0	C	SS 212
SS 213	Pollo a la plancha con arroz	81	340	65.6	4.8	0.9	13.7	12.5	1.2	0.7	11	58	0.45	0.76	710	0	6	0.06	0.07	2.01	9.09	0	D	SS 213
SS 214	Pollo a la plancha con ensalada y arroz	151	633	32.0	8.6	1.1	25.5	25.4	0.1	0.5	8	94	0.93	0.78	55	0	6	0.06	0.06	3.03	2.17	0	B	SS 214
	Pollo a la plancha con ensalada y arroz	130	543	37.2	3.1	0.4	28.9	27.5	1.4	0.4	10	54	0.53	0.59	94	4	18	0.05	0.04	1.05	4.00	0	E	
SS 215	Pollo a la plancha con menestra y arroz	150	627	19.8	8.5	1.4	25.4	21.7	3.8	0.9	31	122	1.00	1.47	446	0	4	0.12	0.08	2.16	1.67	0	C	SS 215
	Pollo a la plancha con menestra y arroz	195	817	23.8	11.7	1.5	33.6	26.7	6.9	1.5	42	158	1.39	2.33	216	0	4	0.08	0.04	2.42	2.99	0	D	
SS 216	Pollo a la plancha con papas doradas y arroz	158	661	33.1	3.1	4.0	26.7	26.3	0.3	0.4	19	58	0.57	0.44	411	0	7	0.05	0.05	0.87	3.23	0	A	SS 216
SS 217	Pollo a la plancha con papas fritas y arroz	130	543	47.5	8.0	2.8	17.6	17.0	0.5	0.6	10	83	0.77	0.74	301	0	8	0.06	0.07	3.07	4.76	0	B	SS 217
	Pollo a la plancha con papas fritas y arroz	143	596	46.5	2.9	2.0	27.9	26.5	1.4	0.7	7	55	0.48	0.51	12	0	0	0.07	0.06	1.47	8.34	0	D	
SS 218	Pollo a la plancha con papas fritas, ensalada y arroz	165	690	49.7	7.3	7.1	18.1	17.4	0.7	0.7	13	81	0.72	0.73	488	8	41	0.06	0.07	2.86	4.35	0	D	SS 218
SS 219	Pollo a la plancha con puré y arroz	133	556	41.8	9.0	3.6	15.4	15.0	0.4	0.6	11	91	0.82	0.76	106	0	14	0.06	0.08	3.43	3.15	0	E	SS 219
SS 220	Pollo al ají con menestra y arroz	137	573	18.5	5.2	0.9	26.7	24.8	1.9	0.8	22	73	0.81	0.92	247	2	1	0.06	0.04	1.25	5.88	0	C	SS 220
SS 221	Pollo al huacatay con arroz	145	607	27.5	10.4	1.3	22.4	19.7	2.8	1.2	17	119	1.11	1.62	87	0	5	0.08	0.09	3.20	2.16	0	A	SS 221

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 222	Pollo al horno con arroz	143	599	37.2	8.2	1.4	23.6	23.2	0.4	0.8	11	91	0.86	0.85	181	0	5	0.06	0.08	3.08	3.49	0	A	SS 222
	Pollo al horno con arroz	172	719	44.3	9.3	2.8	26.3	25.8	0.5	0.7	12	103	0.97	0.93	273	0	13	0.07	0.07	3.50	6.45	0	B	
	Pollo al horno con arroz	159	663	22.8	3.8	3.1	28.9	25.1	0.0	0.4	9	57	0.59	0.49	53	1	1	0.04	0.02	1.04	1.63	0	C	
	Pollo al horno con arroz	137	572	24.3	8.7	2.4	19.6	16.3	3.2	0.6	13	89	1.10	1.07	416	0	8	0.07	0.07	2.44	1.34	0	D	
	Pollo al horno con arroz	139	581	47.6	7.6	2.1	22.2	21.4	0.8	0.8	11	85	0.81	0.80	316	6	6	0.06	0.10	2.87	5.67	0	E	
SS 223	Pollo al horno con ensalada y arroz	147	614	35.7	3.1	2.4	27.7	26.9	0.8	0.5	10	54	0.53	0.46	166	0	3	0.06	0.04	1.19	4.49	0	A	SS 223
	Pollo al horno con ensalada y arroz	159	665	39.8	8.8	3.7	22.1	21.3	0.8	0.7	11	94	0.90	0.85	307	12	38	0.06	0.09	3.19	5.58	0	B	
	Pollo al horno con ensalada y arroz	139	583	37.4	6.4	2.0	23.5	22.0	0.5	0.6	14	76	0.72	0.70	210	2	54	0.06	0.05	2.23	3.96	0	C	
	Pollo al horno con ensalada y arroz	133	555	47.1	9.0	4.4	14.3	13.5	0.8	0.7	14	92	0.82	0.84	229	15	56	0.06	0.07	3.29	5.24	0	E	
SS 224	Pollo al homo con ensalada rusa y arroz	134	559	52.9	9.6	3.0	16.7	15.3	0.7	0.9	17	97	0.88	0.92	151	15	93	0.06	0.08	3.55	5.34	0	A	SS 224
	Pollo al homo con ensalada rusa y arroz	146	610	48.2	7.3	5.1	17.5	16.6	0.9	0.8	18	80	0.71	0.80	202	8	39	0.06	0.08	2.76	6.23	0	B	
	Pollo al homo con ensalada rusa y arroz	130	544	48.7	7.0	2.6	19.7	17.4	0.9	0.7	16	79	0.73	0.74	311	20	72	0.05	0.06	2.49	7.38	0	C	
	Pollo al homo con ensalada rusa y arroz	144	604	51.1	7.5	3.3	21.0	19.6	0.8	0.8	16	88	0.72	1.01	2154	40	69	0.06	0.06	2.23	8.03	0	D	
	Pollo al homo con ensalada rusa y arroz	176	738	40.2	6.7	2.7	30.8	29.4	0.8	0.7	14	88	0.85	0.80	127	13	62	0.07	0.06	2.32	5.29	0	E	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 225	Pollo al horno con menestra y arroz	131	548	22.3	8.4	2.0	19.4	16.5	3.0	0.8	20	99	0.90	1.28	265	0	3	0.05	0.04	2.29	1.46	0	A	SS 225
	Pollo al horno con menestra y arroz	137	574	28.6	7.9	3.2	18.8	16.6	2.2	0.7	17	93	0.88	1.04	438	2	7	0.08	0.07	2.42	1.90	0	C	
	Pollo al horno con menestra y arroz	158	660	16.9	6.5	1.8	28.3	26.3	1.9	0.6	13	84	0.87	0.92	319	2	3	0.06	0.04	1.73	1.27	0	D	
	Pollo al horno con menestra y arroz	169	708	30.9	10.7	3.3	23.6	19.6	4.0	0.9	19	115	1.26	1.43	47	0	5	0.08	0.07	2.90	2.39	0	E	
SS 226	Pollo al horno con menestra, ensalada y arroz	111	466	22.3	5.4	1.8	18.1	15.8	2.4	0.6	12	73	0.76	1.01	261	2	9	0.05	0.05	1.48	2.57	0	C	SS 226
	Pollo al horno con menestra, ensalada y arroz	121	506	37.5	6.7	2.5	17.5	16.0	1.5	0.8	18	80	0.74	0.95	493	0	9	0.06	0.06	2.15	5.07	0	D	
SS 227	Pollo al horno con puré y arroz	150	629	36.5	7.6	3.6	21.2	18.8	0.4	0.6	14	82	0.75	0.68	89	0	8	0.06	0.08	2.75	3.28	0	A	SS 227
	Pollo al horno con puré y arroz	156	654	34.1	7.1	3.1	24.6	24.2	0.3	1.4	20	88	0.77	0.81	219	2	15	0.06	0.09	2.46	2.63	0	C	
	Pollo al horno con puré y arroz	132	551	38.6	6.7	2.7	19.6	17.9	0.1	0.7	16	79	0.70	0.66	217	0	11	0.05	0.07	2.44	2.54	0	D	
	Pollo al horno con puré y arroz	140	587	42.8	7.3	3.2	20.1	19.7	0.3	0.9	18	86	0.74	0.72	272	1	22	0.06	0.09	2.77	3.75	0	E	
SS 228	Pollo al horno con puré, ensalada y arroz	126	526	50.6	9.4	2.8	15.2	15.0	0.2	0.7	12	95	0.85	0.79	208	1	34	0.06	0.08	3.59	4.73	0	C	SS 228
	Pollo al horno con puré, ensalada y arroz	138	576	48.1	6.6	2.8	21.1	20.7	0.4	0.6	25	84	0.72	0.62	288	0	15	0.06	0.09	2.42	4.96	0	D	
SS 229	Pollo al jugo con menestra y arroz	123	513	26.4	7.7	1.9	21.7	18.3	3.3	0.9	22	108	0.89	1.36	347	4	25	0.08	0.08	1.99	2.51	0	E	SS 229
SS 230	Pollo al maní con arroz	142	594	45.8	6.4	1.7	25.5	24.3	1.2	0.7	11	81	0.77	0.70	83	0	8	0.06	0.13	2.59	6.64	0	E	SS 230

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 231	Pollo al maní con ensalada y arroz	164	687	42.9	3.2	7.7	20.9	19.7	1.2	0.6	14	51	0.51	0.56	246	0	5	0.07	0.06	1.51	5.71	0	E	SS 231
SS 232	Pollo al maní con menestra y arroz	140	585	29.5	9.0	2.0	21.0	18.9	2.1	0.6	11	94	1.07	0.97	56	0	6	0.07	0.07	3.01	2.55	0	D	SS 232
SS 233	Pollo al sillao con arroz	144	601	32.6	3.2	1.2	29.4	22.7	0.0	0.7	19	55	0.55	0.70	51	0	4	0.03	0.01	0.81	3.67	0	A	SS 233
	Pollo al sillao con arroz	143	600	56.8	11.5	4.3	14.0	13.5	0.4	0.9	18	111	0.99	0.98	56	0	14	0.07	0.09	4.43	11.05	0	B	
	Pollo al sillao con arroz	130	546	48.1	7.1	2.5	19.4	18.0	0.5	1.5	27	81	0.68	1.19	157	1	16	0.06	0.06	2.88	4.53	0	C	
	Pollo al sillao con arroz	151	631	45.2	5.5	4.4	22.0	21.1	0.8	0.7	9	66	0.62	1.05	402	0	14	0.06	0.06	2.19	10.21	0	D	
SS 234	Pollo al sillao con ensalada y arroz	120	501	36.3	5.3	1.4	21.1	20.4	0.6	0.6	10	65	0.61	1.27	179	2	15	0.06	0.05	2.00	6.75	0	C	SS 234
SS 235	Pollo al vino con arroz	137	574	34.9	3.0	1.1	34.0	32.7	1.3	0.6	12	57	0.63	0.44	1733	0	1	0.05	0.16	1.20	7.32	0	D	SS 235
SS 236	Pollo al vino con ensalada y arroz	131	550	37.1	6.2	1.1	24.7	21.0	0.1	0.5	11	73	0.71	0.68	100	0	4	0.04	0.04	2.05	2.59	0	E	SS 236
SS 237	Pollo al vino con menestra y arroz	144	604	28.9	9.3	2.7	23.0	20.2	2.7	0.6	13	96	1.11	1.09	422	6	6	0.07	0.07	2.85	2.47	0	D	SS 237
SS 238	Pollo broaster	192	804	40.9	5.4	10.2	20.2	16.3	0.6	0.5	20	67	0.58	0.79	279	11	59	0.06	0.06	1.75	9.16	0	E	SS 238
SS 239	Pollo broaster con ensalada rusa y arroz	193	809	42.4	6.9	10.0	19.2	18.3	1.0	0.6	18	90	0.76	0.77	325	20	61	0.07	0.07	2.40	7.04	0	C	SS 239
	Pollo broaster con ensalada rusa y arroz	174	727	41.7	7.2	6.7	21.0	18.3	0.7	0.7	15	77	0.75	1.31	367	24	89	0.05	0.06	2.36	6.81	0	D	
SS 240	Pollo broaster con papas fritas y arroz	143	597	53.0	7.9	4.0	18.6	12.5	0.2	0.7	19	88	0.77	0.77	112	0	7	0.05	0.05	2.62	2.81	0	E	SS 240

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 241	Pollo broaster con papas fritas, ensalada y arroz	188	785	46.9	5.7	10.5	17.6	16.5	0.6	0.6	15	75	0.62	0.87	595	0	5	0.07	0.06	2.10	5.26	0	C	SS 241
	Pollo broaster con papas fritas, ensalada y arroz	150	629	40.6	6.1	3.4	23.6	22.7	0.4	0.6	10	81	0.71	0.80	211	0	5	0.06	0.06	2.37	3.52	0	D	
SS 242	Pollo con arroz	156	655	26.8	4.4	5.3	22.3	21.9	0.4	0.7	13	61	0.58	0.58	223	0	4	0.05	0.06	1.55	2.91	0	C	SS 242
	Pollo con arroz	137	575	43.4	9.2	2.0	19.9	15.8	0.1	0.7	12	93	0.88	0.82	112	0	5	0.05	0.06	3.27	2.28	0	E	
SS 243	Pollo con maní y arroz	136	567	36.9	6.6	3.7	18.4	17.8	0.6	0.6	7	73	0.69	0.66	70	0	4	0.06	0.06	2.65	4.27	0	A	SS 243
SS 244	Pollo con verduras y arroz	174	727	33.3	7.7	6.9	19.3	18.4	0.2	8.8	35	86	0.63	2.48	314	0	19	0.05	0.04	1.89	9.32	0	A	SS 244
SS 245	Pollo con verduras y arroz chaufa	144	603	31.7	4.6	0.7	29.4	29.1	0.3	0.5	15	85	0.68	1.18	76	0	15	0.06	0.04	1.39	11.95	0	C	SS 245
SS 246	Pollo dorado con papas fritas y arroz	180	753	41.1	7.9	5.5	24.3	23.6	0.7	0.6	8	87	0.80	0.90	307	0	4	0.08	0.08	3.11	4.34	0	C	SS 246
SS 247	Pollo enrollado con arroz	156	654	40.9	6.8	3.6	23.9	20.4	0.7	0.7	25	80	0.71	1.66	50	3	32	0.07	0.08	2.43	7.34	0	C	SS 247
SS 248	Pollo frito con arroz	150	628	41.8	6.6	2.8	24.0	23.2	0.8	0.6	7	78	0.73	0.69	467	0	3	0.07	0.07	2.64	5.11	0	D	SS 248
	Pollo frito con arroz	174	729	28.7	6.2	5.6	24.8	24.2	0.6	0.5	8	76	0.78	0.59	382	0	3	0.05	0.10	2.30	3.74	0	E	
SS 249	Pollo frito con ensalada y arroz	180	752	28.1	6.6	8.4	20.1	18.9	1.2	0.6	13	79	0.78	0.89	89	1	16	0.06	0.06	2.09	2.70	0	A	SS 249
	Pollo frito con ensalada y arroz	132	553	52.1	5.9	4.2	18.3	17.2	1.2	0.7	17	69	0.67	0.64	175	31	12	0.05	0.05	2.10	5.10	0	B	
	Pollo frito con ensalada y arroz	157	656	47.6	9.8	5.0	17.4	15.7	0.3	0.6	16	98	0.91	0.88	104	3	47	0.05	0.07	3.55	2.62	0	C	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SS 249	Pollo frito con ensalada y arroz	152	638	42.6	3.5	5.3	22.4	21.5	0.9	0.5	9	54	0.50	0.50	310	1	3	0.06	0.05	1.42	6.53	0	E	SS 249
SS 250	Pollo frito con ensalada rusa y arroz	183	765	27.7	5.7	5.5	27.2	26.2	0.4	0.5	12	73	0.74	0.65	202	10	50	0.05	0.04	1.84	3.57	0	D	SS 250
SS 251	Pollo frito con menestra y arroz	179	748	17.4	4.4	6.9	24.4	23.0	1.4	0.4	8	58	0.67	0.90	536	0	1	0.05	0.05	1.17	1.38	5	C	SS 251
	Pollo frito con menestra y arroz	157	659	18.2	6.5	2.3	27.3	23.5	3.5	0.5	13	80	1.05	0.98	345	2	3	0.07	0.06	1.50	1.72	0	E	
SS 252	Pollo frito con papas fritas y arroz	193	808	30.7	3.1	6.7	29.9	28.9	0.9	0.5	6	56	0.54	0.49	392	0	2	0.06	0.05	1.27	5.26	0	A	SS 252
	Pollo frito con papas fritas y arroz	160	670	49.1	2.7	7.3	22.0	21.0	1.0	0.5	19	44	0.44	0.44	171	0	3	0.02	0.02	0.82	1.85	0	D	
	Pollo frito con papas fritas y arroz	214	894	44.3	7.3	11.7	20.0	18.6	1.4	0.8	11	82	0.72	0.82	398	0	35	0.07	0.11	2.93	5.43	0	E	
SS 253	Pollo frito con puré y arroz	171	716	43.3	7.8	5.4	22.2	22.1	0.1	0.7	15	92	0.81	0.71	136	0	6	0.06	0.08	3.03	3.09	0	A	SS 253
SS 254	Pollo frito con papas fritas, ensalada y arroz	165	691	47.2	5.5	6.6	20.7	19.9	0.8	0.6	11	68	0.62	0.62	230	1	13	0.06	0.06	2.17	5.28	0	C	SS 254
SS 255	Pollo saltado con arroz	183	764	47.5	5.5	9.6	18.4	17.3	0.9	0.8	12	66	0.58	0.68	509	3	7	0.06	0.06	2.27	6.69	0	C	SS 255
SS 256	Puré con asado con arroz	139	583	44.4	5.9	2.8	22.3	16.6	0.1	0.6	23	81	1.10	0.93	89	0	9	0.03	0.06	1.55	2.43	0	A	SS 256
	Puré con asado con arroz	115	483	52.7	7.0	3.6	13.8	13.3	0.4	0.8	19	89	1.36	1.13	234	7	64	0.04	0.08	2.46	3.24	0	C	
	Puré con asado con arroz	152	634	41.2	6.3	3.7	22.8	22.4	0.5	0.7	12	85	1.22	1.02	203	0	6	0.05	0.07	2.20	3.70	0	D	
	Puré con asado con arroz	113	475	48.0	3.9	2.5	19.1	18.3	0.8	0.9	21	64	0.71	0.72	221	11	54	0.05	0.07	1.47	4.43	0	E	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 257	Puré con bisteck y arroz	127	531	31.9	4.8	2.3	21.4	21.3	0.1	0.6	16	72	0.90	0.70	61	0	11	0.04	0.07	1.66	2.27	0	C	SS 257
SS 258	Puré con churrasco y arroz	167	699	22.1	5.7	6.9	20.4	16.1	0.2	0.5	26	74	1.00	0.73	799	0	15	0.03	0.08	1.44	0.37	0	C	SS 258
SS 259	Puré con pavita y arroz	133	555	48.1	4.8	3.7	19.9	19.5	0.4	0.7	14	70	0.65	0.85	491	3	49	0.06	0.07	1.56	4.91	0	E	SS 259
SS 260	Puré con pollo al sillao y arroz	147	614	31.5	5.4	1.9	28.4	28.1	0.3	0.6	12	73	0.67	0.65	217	1	28	0.05	0.06	1.91	2.09	0	E	SS 260
SS 261	Puré con pollo y arroz	188	788	40.0	6.1	7.8	23.3	23.1	0.1	0.7	33	91	0.71	0.54	222	0	11	0.05	0.13	2.10	2.48	0	A	SS 261
	Puré con pollo y arroz	151	630	37.8	5.9	3.3	23.8	23.5	0.2	0.6	16	79	0.69	0.61	230	0	12	0.06	0.08	2.24	3.12	0	C	
	Puré con pollo y arroz	140	587	35.9	7.9	3.3	19.2	17.1	0.3	0.6	12	91	0.61	1.19	1379	37	13	0.04	0.06	2.04	2.09	0	E	
SS 262	Puré con asado y arroz integral	156	651	48.1	4.9	3.3	26.7	21.9	0.4	0.9	39	70	0.44	0.71	287	0	9	0.06	0.10	1.23	4.12	0	C	SS 262
SS 263	Puré con pollo, ensalada y arroz	134	562	43.3	8.1	2.6	19.0	18.8	0.2	0.7	17	90	0.81	0.73	305	0	8	0.06	0.08	3.02	2.46	0	C	SS 263
SS 264	Quinoa guisada con pollo y arroz	134	561	24.6	7.0	2.4	20.9	20.3	0.6	0.9	10	81	0.85	1.18	217	0	4	0.08	0.05	2.24	1.48	0	C	SS 264
SS 265	Ravioles con carne	191	799	60.6	9.8	9.4	16.4	0.8	0.0	0.9	140	74	0.53	0.44	764	0	16	0.02	0.08	1.16	0.51	0	C	SS 265
SS 266	Rocoto relleno con arroz	148	620	27.9	5.2	2.9	25.3	24.9	0.5	1.0	42	80	0.78	1.00	349	0	23	0.05	0.08	1.58	2.80	0	D	SS 266
SS 267	Saltado de brócoli con arroz	156	655	49.6	4.1	6.8	20.1	19.2	0.8	0.7	22	65	0.72	0.81	469	4	12	0.06	0.06	1.39	21.48	0	D	SS 267
SS 268	Saltado de pollo con arroz	135	563	46.6	5.6	2.8	21.4	17.7	0.3	0.6	12	68	0.64	0.71	223	0	6	0.04	0.04	1.83	5.07	0	D	SS 268

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SS 269	Saltado de pollo con papas fritas y arroz	215	899	28.5	3.7	10.3	26.5	24.4	0.2	0.4	8	56	0.57	0.57	299	1	2	0.04	0.03	1.08	2.64	0	C	SS 269
SS 270	Seco a la huachana con menestra y arroz	151	633	19.8	7.9	1.6	26.3	21.3	5.0	1.1	32	116	1.27	1.96	366	5	1	0.06	0.03	1.40	2.20	0	B	SS 270
	Seco a la huachana con menestra y arroz	154	644	15.8	6.5	1.9	27.5	24.3	3.2	1.2	24	91	0.96	1.42	241	9	27	0.05	0.07	1.30	1.96	0	C	
SS 271	Seco a la norteña con arroz	128	535	44.4	5.3	1.1	24.2	22.8	1.4	0.7	15	76	0.83	0.86	72	25	92	0.08	0.07	1.80	5.39	0	A	SS 271
	Seco a la norteña con arroz	150	629	50.6	7.0	0.9	28.5	27.6	0.8	0.8	15	96	1.48	1.38	14	0	0	0.05	0.14	2.30	4.75	0	B	
	Seco a la norteña con arroz	135	563	48.9	8.7	1.8	20.9	20.1	0.8	0.8	15	94	0.91	0.96	84	19	8	0.06	0.12	3.24	4.67	0	D	
	Seco a la norteña con arroz	148	620	39.2	5.3	1.2	28.7	27.9	0.8	0.8	21	81	1.06	1.18	310	43	6	0.04	0.05	1.65	9.18	0	E	
SS 272	Seco a la norteña con menestra y arroz	134	560	28.9	8.5	0.9	22.7	19.0	3.8	1.1	29	114	1.47	1.96	314	16	2	0.05	0.04	1.85	1.92	0	A	SS 272
	Seco a la norteña con menestra y arroz	110	461	19.8	6.4	1.1	18.6	15.4	3.2	0.9	24	89	1.05	1.44	174	5	29	0.06	0.08	1.42	1.66	0	C	
	Seco a la norteña con menestra y arroz	125	525	20.0	6.0	1.2	22.8	19.9	3.0	0.8	24	87	0.99	1.34	136	10	11	0.06	0.06	1.24	2.40	0	D	
	Seco a la norteña con menestra y arroz	130	543	20.8	5.5	1.8	22.9	20.7	2.2	0.8	22	79	0.95	1.19	253	8	11	0.06	0.05	1.22	2.48	0	E	
SS 273	Seco a la norteña con menestra, sarsa criolla y arroz	123	514	25.1	5.9	1.3	21.8	18.8	3.0	0.8	23	87	0.99	1.46	176	10	3	0.05	0.04	1.25	3.10	0	C	SS 273
	Seco a la norteña con menestra, sarsa criolla y arroz	150	629	18.8	5.4	1.9	27.2	25.6	1.6	0.6	15	79	0.97	1.09	398	6	3	0.05	0.03	1.30	1.53	0	D	
SS 274	Seco a la norteña con sarsa criolla y arroz	117	490	31.0	4.5	1.5	20.9	20.5	0.5	0.6	13	65	0.91	0.91	493	14	4	0.03	0.04	1.43	7.49	0	C	SS 274

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 274	Seco a la norteña con sarsa criolla y arroz	128	534	38.0	4.4	1.9	22.7	22.2	0.5	0.7	15	65	0.86	1.07	685	22	4	0.04	0.05	1.32	4.85	0	E	SS 274
SS 275	Seco a la norteña de pollo con menestra y arroz	125	523	33.7	8.8	2.5	16.6	14.4	2.2	1.0	21	98	0.88	1.31	329	14	7	0.05	0.06	2.68	2.74	0	B	SS 275
	Seco a la norteña de pollo con menestra y arroz	120	501	35.0	6.4	1.5	19.9	19.3	0.6	0.5	10	73	0.70	0.74	230	17	14	0.05	0.07	2.35	3.45	0	C	
	Seco a la norteña de pollo con menestra y arroz	136	569	37.5	9.3	2.1	20.1	17.0	3.0	1.1	23	129	0.60	2.70	126	109	3	0.04	0.02	0.57	1.39	0	D	
	Seco a la norteña de pollo con menestra y arroz	70	294	17.4	4.0	1.5	10.1	8.5	1.6	0.7	13	50	0.43	0.76	503	4	2	0.03	0.03	1.04	1.67	0	E	
SS 276	Seco a la norteña de res con menestra y arroz	127	530	20.4	5.9	1.4	22.2	19.7	2.6	0.7	23	85	1.03	1.37	176	9	10	0.04	0.03	1.30	2.14	0	C	SS 276
	Seco a la norteña de res con menestra y arroz	147	616	22.2	8.8	1.3	24.8	20.7	4.1	1.0	32	122	1.50	1.90	127	5	3	0.05	0.05	1.83	1.47	0	D	
	Seco a la norteña de res con menestra y arroz	117	490	17.8	6.0	1.5	19.7	17.5	2.1	0.7	18	82	0.99	1.24	218	6	1	0.06	0.05	1.33	1.13	0	E	
SS 277	Seco a la norteña de res con menestra, sarsa criolla y arroz	108	452	28.1	3.8	0.8	22.0	19.0	3.0	0.8	21	63	0.57	1.00	322	2	2	0.04	0.06	0.60	4.11	0	A	SS 277
	Seco a la norteña de res con menestra, sarsa criolla y arroz	92	384	33.3	4.7	1.1	16.1	14.5	1.6	0.6	17	68	0.89	1.02	200	6	7	0.05	0.09	1.31	4.83	0	C	
	Seco a la norteña de res con menestra, sarsa criolla y arroz	180	754	29.2	9.6	3.9	26.0	23.5	2.5	0.9	22	110	1.48	1.70	715	9	1	0.05	0.04	2.00	1.51	0	D	
SS 278	Seco a la norteña con menestra, ensalada y arroz	104	437	15.2	4.3	1.1	19.5	15.6	3.8	0.9	25	72	0.61	1.25	251	2	18	0.04	0.02	0.53	2.60	0	D	SS 278
SS 279	Seco con menestra y arroz	133	558	16.7	6.2	0.7	25.2	22.3	2.9	0.7	21	91	1.06	1.38	87	7	1	0.05	0.03	1.30	1.22	0	B	SS 279
SS 280	Seco de cabrito a la norteña con menestra y arroz	151	630	29.4	8.7	1.8	24.4	21.3	3.1	1.0	22	114	1.57	1.83	133	8	4	0.08	0.07	0.91	1.41	0	D	SS 280

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SS 281	Seco de cabrito con arroz	124	520	33.6	6.4	1.7	20.4	19.9	0.4	0.6	12	80	1.31	1.22	260	31	4	0.06	0.08	0.82	1.71	0	E	SS 281
SS 282	Seco de cabrito con menestra y arroz	109	456	27.1	8.1	1.3	16.0	14.1	1.9	1.0	23	92	1.52	1.50	112	10	4	0.08	0.07	0.87	2.60	0	A	SS 282
	Seco de cabrito con menestra y arroz	112	469	23.5	6.4	1.6	17.8	15.7	2.1	0.8	16	84	1.16	1.34	186	7	2	0.06	0.05	0.68	1.62	0	C	
	Seco de cabrito con menestra y arroz	165	692	25.3	8.0	2.6	27.2	23.8	3.4	0.9	24	110	1.38	1.74	482	5	1	0.08	0.05	0.92	1.76	0	E	
SS 283	Seco de cabrito con menestra, sarsa criolla y arroz	147	613	28.0	7.5	1.7	24.9	22.0	2.9	0.9	25	108	1.24	1.54	103	3	1	0.12	0.08	0.90	2.42	0	A	SS 283
	Seco de cabrito con menestra, sarsa criolla y arroz	97	407	26.3	5.3	1.2	16.2	14.1	2.1	0.6	17	72	0.90	1.15	258	6	2	0.06	0.06	0.65	3.88	0	D	
SS 284	Seco de costillar con menestra y arroz	126	525	33.2	7.5	1.4	20.6	17.4	3.1	1.0	25	96	1.19	1.69	264	4	1	0.05	0.04	1.51	2.33	0	D	SS 284
SS 285	Seco de cordero con arroz	172	719	17.2	7.2	5.4	23.2	22.8	0.4	0.3	11	39	0.36	0.74	72	5	4	0.03	0.02	0.58	7.16	0	A	SS 285
SS 286	Seco de cordero con menestra y arroz	95	399	14.1	3.9	1.5	16.4	14.1	2.3	0.6	23	51	0.48	1.02	304	19	27	0.03	0.02	0.46	1.60	0	C	SS 286
	Seco de cordero con menestra y arroz	187	782	20.4	7.9	5.7	26.2	23.3	2.9	1.0	23	76	0.74	1.67	129	14	16	0.07	0.06	0.93	2.46	0	D	
	Seco de cordero con menestra y arroz	154	646	15.9	7.8	4.1	23.2	20.3	3.0	1.0	25	77	0.62	1.40	364	5	7	0.07	0.05	0.67	4.17	0	E	
SS 287	Seco de cordero con menestra, sarsa criolla y arroz	135	563	15.5	6.5	4.7	16.6	14.4	2.2	0.9	19	49	0.45	1.12	626	16	5	0.03	0.02	0.45	1.72	0	C	SS 287
	Seco de cordero con menestra, sarsa criolla y arroz	187	783	30.4	8.0	2.1	34.7	29.3	5.4	1.2	43	125	0.98	1.83	153	1	2	0.15	0.12	1.05	5.42	0	E	
SS 288	Seco de pato con arroz	217	907	35.9	9.0	11.7	18.5	16.2	2.3	0.9	25	122	0.98	1.53	141	7	56	0.07	0.12	2.52	3.19	0	C	SS 288

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 288	Seco de pato con arroz	189	791	44.1	6.9	10.5	17.1	16.3	0.7	0.7	16	96	0.80	1.05	54	14	24	0.06	0.17	2.42	4.26	0	D	SS 288
SS 289	Seco de pollo con arroz	121	508	33.9	6.4	1.8	19.7	17.5	2.2	0.7	22	81	0.73	1.08	121	9	44	0.06	0.05	1.98	3.93	0	A	SS 289
	Seco de pollo con arroz	129	539	40.1	7.6	1.5	20.6	19.9	0.5	0.6	13	84	0.78	0.83	233	8	29	0.06	0.06	2.81	4.68	0	C	
	Seco de pollo con arroz	119	496	48.7	7.7	2.0	17.2	16.2	1.0	0.7	17	84	0.77	0.92	272	25	88	0.06	0.07	2.85	4.38	0	D	
	Seco de pollo con arroz	132	553	43.0	7.0	2.1	21.0	20.3	0.9	0.8	23	82	0.80	0.95	878	11	31	0.06	0.09	2.60	5.28	0	E	
SS 290	Seco de pollo con menestra y arroz	136	567	28.4	8.2	2.1	20.6	17.8	2.8	0.9	24	99	0.88	1.36	286	9	11	0.06	0.06	2.23	2.38	0	A	SS 290
	Seco de pollo con menestra y arroz	122	512	17.8	4.6	0.7	24.5	20.8	3.8	0.8	29	87	0.68	1.24	110	1	31	0.10	0.10	0.86	2.12	0	B	
	Seco de pollo con menestra y arroz	136	568	29.9	8.6	2.1	20.6	17.6	2.7	0.9	22	101	0.94	1.33	215	9	19	0.06	0.06	2.42	2.48	0	C	
	Seco de pollo con menestra y arroz	148	620	26.8	7.8	2.3	23.9	20.9	2.8	0.9	24	101	0.91	1.32	229	9	18	0.07	0.05	2.10	2.91	0	D	
	Seco de pollo con menestra y arroz	140	587	32.5	9.1	2.2	20.8	17.9	2.9	1.0	26	106	1.00	1.47	260	10	27	0.07	0.06	2.56	2.83	0	E	
SS 291	Seco de pollo con sarsa criolla y arroz	132	553	46.3	7.6	1.6	22.1	21.2	0.9	0.7	14	87	0.84	0.86	206	13	16	0.05	0.12	2.81	5.73	0	C	SS 291
SS 292	Seco de res a la huachana con menestra y arroz	124	517	23.4	7.3	2.0	18.9	17.0	1.9	1.0	14	93	1.34	1.53	34	9	2	0.05	0.06	1.97	1.38	0	E	SS 292
SS 293	Seco de res a la norteña con menestra y arroz	144	602	21.1	7.7	1.1	25.4	23.5	2.0	1.0	23	94	1.41	1.42	48	9	2	0.06	0.04	1.81	1.06	0	A	SS 293
	Seco de res a la norteña con menestra y arroz	141	588	24.8	8.3	1.2	24.1	20.4	3.7	1.5	20	113	1.41	2.07	348	9	1	0.08	0.09	1.96	2.51	0	B	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SS 293	Seco de res a la norteña con menestra y arroz	122	509	28.4	5.8	1.9	20.7	18.1	2.6	0.9	24	83	1.04	1.38	200	12	6	0.04	0.07	1.35	3.23	0	C	SS 293
	Seco de res a la norteña con menestra y arroz	112	469	19.9	4.9	2.1	18.4	16.1	2.2	0.8	18	70	0.80	1.15	222	12	2	0.05	0.03	1.02	2.39	0	E	
SS 294	Seco de res con arroz	107	448	44.1	7.1	1.0	17.8	16.8	1.0	0.7	20	89	1.48	1.30	168	27	101	0.04	0.10	2.27	3.86	0	A	SS 294
	Seco de res con arroz	136	569	42.9	6.6	2.3	21.9	19.4	0.8	0.7	16	87	1.28	1.19	256	21	52	0.05	0.05	2.05	3.47	0	C	
	Seco de res con arroz	140	587	35.3	7.1	1.6	23.7	21.3	0.4	0.6	13	90	1.39	1.18	80	10	25	0.05	0.05	2.08	1.90	0	D	
SS 295	Seco de res con menestra y arroz	149	623	27.4	7.5	2.2	25.1	21.2	3.7	1.0	33	108	1.23	1.76	272	16	16	0.07	0.06	1.58	2.26	0	A	SS 295
	Seco de res con menestra y arroz	137	571	20.6	7.6	1.4	23.1	19.3	3.8	0.9	27	106	1.28	1.70	250	10	28	0.05	0.03	1.54	1.40	0	B	
	Seco de res con menestra y arroz	133	555	22.1	6.6	1.3	23.8	20.9	2.9	0.9	24	92	1.12	1.47	239	15	18	0.05	0.04	1.42	2.01	0	C	
	Seco de res con menestra y arroz	156	652	20.7	8.3	1.7	27.6	22.6	5.0	1.2	34	121	1.36	2.03	240	13	15	0.07	0.05	1.54	2.26	0	D	
	Seco de res con menestra y arroz	142	595	21.7	6.2	2.0	24.8	21.9	2.8	0.8	23	88	1.05	1.46	256	7	15	0.05	0.04	1.30	2.01	0	E	
SS 296	Seco de res con menestra, ensalada y arroz	108	454	24.7	6.4	1.1	18.1	14.8	2.7	0.8	21	87	1.15	1.45	165	8	5	0.04	0.04	1.45	1.93	0	C	SS 296
	Seco de res con menestra, ensalada y arroz	145	608	25.2	4.8	4.6	21.5	20.9	0.6	0.4	11	41	0.42	0.64	504	10	94	0.04	0.03	0.63	3.86	0	D	
	Seco de res con menestra, ensalada y arroz	125	524	34.2	5.7	2.2	20.7	18.1	2.6	0.7	26	84	0.98	1.38	209	13	36	0.05	0.04	1.26	3.62	0	E	
SS 297	Seco de res con menestra, sarsa criolla y arroz	130	545	26.6	7.3	0.8	23.2	19.7	3.5	0.9	26	102	1.23	1.69	306	4	1	0.05	0.04	1.53	2.67	0	A	SS 297

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 297	Seco de res con menestra, sarsa criolla y arroz	117	488	31.1	5.7	1.8	19.4	16.8	2.5	0.8	23	81	0.97	1.41	362	17	21	0.04	0.04	1.26	3.12	0	C	SS 297
	Seco de res con menestra, sarsa criolla y arroz	120	501	29.5	6.8	1.5	20.9	18.0	2.9	0.9	23	94	1.18	1.54	358	8	16	0.06	0.06	1.48	2.82	0	D	
	Seco de res con menestra, sarsa criolla y arroz	121	506	31.8	5.7	1.1	22.5	19.9	2.6	1.0	23	82	1.05	1.30	139	11	7	0.05	0.08	1.36	4.45	0	E	
SS 298	Seco de ternera con menestra y arroz	125	525	25.5	7.7	1.7	19.6	16.0	2.1	1.0	26	91	1.39	1.46	270	4	1	0.05	0.04	1.76	1.25	0	D	SS 298
SS 299	Seco huachano con menestra y arroz	113	474	22.3	5.7	1.2	20.0	13.8	0.4	0.8	26	48	1.13	1.24	278	31	12	0.03	0.03	1.08	1.73	0	C	SS 299
SS 300	Sopa seca con carapulcra y arroz	222	929	47.5	12.7	11.1	17.7	16.4	0.9	11.2	40	129	0.75	3.47	36	0	26	0.08	0.11	3.92	4.02	0	D	SS 300
SS 301	Spaguetti con crema	176	735	57.5	13.9	4.3	21.1	19.9	1.3	1.1	114	164	2.38	3.71	722	0	47	0.06	0.13	3.33	2.02	0	C	SS 301
SS 302	Steak al tequila	108	453	18.4	5.6	0.5	20.0	18.4	1.6	0.6	17	79	1.12	1.46	73	3	32	0.06	0.07	1.38	1.20	0	A	SS 302
SS 303	Sudado de pescado con arroz	153	640	19.7	5.2	1.3	29.0	28.9	0.1	0.4	11	73	0.62	0.58	388	0	4	0.05	0.03	1.18	2.88	0	B	SS 303
	Sudado de pescado con arroz	131	548	44.5	4.5	2.3	23.1	22.4	0.8	0.9	17	79	0.40	0.75	196	4	6	0.04	0.07	1.26	9.49	0	C	
	Sudado de pescado con arroz	95	398	52.6	5.2	1.1	15.9	15.3	0.7	0.9	17	67	0.35	0.67	254	3	10	0.04	0.06	0.95	11.56	0	D	
	Sudado de pescado con arroz	127	532	45.5	6.2	0.7	23.8	23.2	0.6	0.6	12	87	0.49	0.96	199	4	7	0.05	0.09	1.66	9.91	0	E	
SS 304	Suprema de pescado con arroz y ensalada	161	672	17.6	8.0	1.7	28.3	23.6	4.6	0.7	20	76	1.04	1.48	117	0	67	0.09	0.07	0.96	3.90	6	D	SS 304
SS 305	Suprema de pollo con arroz	177	740	24.6	8.1	2.6	30.8	28.1	0.6	0.7	51	86	1.02	2.69	68	0	18	0.06	0.06	0.96	7.93	0	C	SS 305

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SS 306	Tacacho con cecina	213	892	54.7	5.4	10.2	27.9	26.3	1.6	0.8	9	76	0.50	0.52	415	85	39	0.28	0.15	1.50	7.31	0	C	SS 306
SS 307	Tacu tacu con churrasco	160	668	32.4	7.1	3.8	24.3	21.3	3.0	2.1	36	99	1.17	1.74	919	0	4	0.06	0.05	1.51	3.76	0	A	SS 307
SS 308	Tacu tacu con filete de pollo	113	471	17.0	5.7	2.3	16.8	15.8	1.0	0.4	7	63	0.64	0.58	313	8	4	0.04	0.04	1.82	0.80	0	D	SS 308
	Tacu tacu con filete de pollo	145	608	30.1	8.6	1.5	24.7	18.9	5.8	1.2	35	126	1.02	1.86	476	1	20	0.08	0.05	1.79	4.75	0	E	
SS 309	Tacu tacu con lomo	130	543	20.0	7.7	2.9	18.5	15.1	3.3	0.9	25	95	1.02	1.43	524	0	1	0.05	0.04	1.23	2.00	1	A	SS 309
	Tacu tacu con lomo	157	656	23.2	8.5	1.5	27.1	22.2	4.9	1.2	32	121	1.39	2.00	201	0	2	0.06	0.04	1.61	3.14	0	D	
	Tacu tacu con lomo	163	680	44.2	7.0	6.3	19.7	16.0	3.5	1.8	27	103	1.17	1.83	148	3	5	0.06	0.07	1.79	3.93	0	E	
SS 310	Tacu tacu con lomo y arroz	152	634	21.4	6.1	2.5	25.8	23.3	2.5	0.7	18	88	1.06	1.31	274	0	0	0.05	0.04	1.36	1.98	0	D	SS 310
SS 311	Tacu tacu con pescado	162	678	38.3	10.1	4.5	20.3	16.3	4.0	1.2	28	99	0.69	1.48	374	45	4	0.05	0.03	1.12	4.86	0	C	SS 311
	Tacu tacu con pescado	158	663	33.6	8.9	4.1	20.5	19.1	1.4	0.8	12	49	0.48	0.91	118	2	9	0.04	0.02	0.58	2.18	0	D	
SS 312	Tallarines al pesto con bistec	140	584	31.9	6.1	4.8	18.9	18.0	1.0	0.5	52	82	0.97	2.24	128	0	32	0.04	0.08	1.20	0.99	0	B	SS 312
SS 313	Tallarines al pesto con res	226	947	50.9	16.3	8.3	21.8	20.8	1.1	1.5	179	181	2.46	3.21	225	5	29	0.05	0.16	3.08	0.60	0	A	SS 313
SS 314	Tallarines chifa	189	793	19.2	7.5	1.0	40.2	36.9	3.0	0.9	29	121	1.08	1.96	59	0	7	0.09	0.07	1.56	1.72	0	A	SS 314
SS 315	Tallarines con pollo	159	666	59.9	10.5	1.9	26.2	24.6	1.6	0.8	20	115	0.96	2.40	358	9	79	0.08	0.11	3.40	5.63	0	C	SS 315

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 316	Tallarines con pollo y crema a la huancaína	152	637	52.6	10.8	3.2	20.9	19.5	1.3	1.1	38	115	0.92	2.00	255	5	80	0.07	0.12	3.28	5.17	0	A	SS 316
SS 317	Tallarines rojos con pollo	147	613	59.5	10.2	2.1	22.7	21.2	1.5	0.8	31	111	0.96	2.24	244	8	84	0.07	0.10	3.07	6.54	0	A	SS 317
	Tallarines rojos con pollo	132	551	49.2	8.2	2.3	20.3	17.9	1.2	0.8	29	93	0.76	1.85	227	7	76	0.06	0.09	2.44	5.01	0	C	
	Tallarines rojos con pollo	123	516	47.3	7.4	2.1	19.6	17.9	1.3	0.7	26	84	0.68	1.73	240	5	56	0.06	0.09	2.23	7.18	0	D	
	Tallarines rojos con pollo	131	547	46.9	7.8	2.3	20.7	18.7	1.3	0.7	33	90	0.71	1.75	138	6	80	0.06	0.09	2.25	5.45	0	E	
SS 318	Tallarines saltado	190	794	48.8	8.5	1.6	37.3	33.7	2.1	0.5	27	108	0.88	5.71	775	1	45	0.09	0.07	1.86	3.14	0	C	SS 318
SS 319	Tallarines saltados con pollo	183	766	52.0	7.8	4.9	28.1	25.5	1.7	0.8	42	108	0.78	2.42	511	0	11	0.07	0.07	1.96	19.80	0	A	SS 319
	Tallarines saltados con pollo	164	686	57.6	8.5	3.4	26.0	24.1	1.4	0.7	30	112	0.82	2.71	157	4	14	0.07	0.08	2.45	11.34	0	C	
SS 320	Tallarines verdes con chuleta	245	1025	49.0	8.6	11.2	29.2	27.4	1.7	1.5	74	117	0.97	3.04	251	73	60	0.25	0.17	1.47	3.31	0	D	SS 320
SS 321	Tallarines verdes con churrasco	198	829	57.8	8.9	8.2	23.8	22.0	1.8	1.1	143	124	1.35	3.64	108	0	150	0.07	0.16	1.75	4.83	0	A	SS 321
	Tallarines verdes con churrasco	239	998	43.7	8.7	7.3	36.6	34.4	2.3	1.4	97	112	1.38	4.34	845	0	71	0.08	0.12	1.61	4.82	0	D	
SS 322	Tallarines verdes con churrasco y crema a la huancaína	185	773	56.1	7.4	4.0	31.2	26.0	1.3	0.9	85	114	1.03	2.88	149	0	40	0.06	0.12	1.13	3.29	0	A	SS 322
SS 323	Tallarines verdes con hígado	85	354	33.2	4.2	2.1	13.2	10.4	0.8	0.7	46	54	0.68	1.78	807	9	535	0.05	0.25	1.50	4.77	2	B	SS 323
	Tallarines verdes con hígado	230	962	50.4	9.0	9.5	29.3	27.4	1.8	1.2	114	124	1.38	3.91	243	0	985	0.10	0.48	2.80	6.77	0	C	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 323	Tallarines verdes con hígado	180	752	27.7	7.7	6.8	23.7	22.5	1.3	0.6	60	92	1.23	3.19	442	0	999	0.09	0.42	2.77	4.94	0	D	SS 323
SS 324	Tallarines verdes con milanesa	111	465	38.6	6.6	4.2	12.5	11.4	1.1	0.8	90	80	0.60	1.85	424	0	92	0.05	0.12	1.80	3.85	0	C	SS 324
SS 325	Tallarines verdes con pollo	182	761	42.0	8.3	10.8	13.7	12.7	1.0	0.7	61	85	0.78	2.17	445	0	71	0.05	0.10	2.61	4.07	0	A	SS 325
	Tallarines verdes con pollo	231	968	43.8	8.6	4.3	41.8	39.4	2.2	1.3	127	137	0.94	3.86	173	0	89	0.09	0.17	1.09	2.42	0	B	
	Tallarines verdes con pollo	198	828	53.6	12.2	4.1	29.4	27.7	1.6	1.0	90	146	1.14	3.13	76	0	68	0.08	0.18	3.22	2.67	0	C	
	Tallarines verdes con pollo	188	788	53.7	10.0	4.5	28.2	26.3	1.8	0.9	103	121	1.01	3.45	579	0	105	0.08	0.15	2.52	4.34	0	D	
	Tallarines verdes con pollo	171	716	37.1	9.3	6.9	18.8	17.8	0.9	0.6	41	105	0.83	1.89	391	0	22	0.06	0.13	2.80	1.34	0	E	
SS 326	Tallarines verdes con pollo y crema a la huancaína	206	862	48.2	9.0	1.9	40.0	37.7	2.3	0.8	63	117	1.00	3.52	75	0	40	0.09	0.13	2.11	5.62	0	D	SS 326
	Tallarines verdes con pollo y crema a la huancaína	152	634	54.2	9.3	2.7	23.3	17.6	1.0	0.9	59	107	0.84	2.15	67	0	40	0.06	0.11	2.50	3.75	0	E	
SS 327	Tallarines verdes con res	224	936	45.2	11.7	5.2	34.1	32.3	1.8	0.8	74	147	1.96	3.99	488	0	38	0.07	0.13	2.56	1.52	0	A	SS 327
	Tallarines verdes con res	100	420	33.1	6.4	4.6	8.9	8.2	0.6	0.6	68	82	1.12	1.77	271	0	51	0.03	0.10	1.58	1.77	0	B	
	Tallarines verdes con res	176	737	34.5	7.8	5.1	26.0	24.5	1.5	0.8	98	112	1.12	2.96	615	0	66	0.06	0.11	1.37	1.73	0	C	
	Tallarines verdes con res	218	914	49.5	8.8	5.9	34.7	32.4	2.2	1.0	125	130	1.32	4.01	113	0	105	0.08	0.16	1.58	4.19	0	D	
	Tallarines verdes con res	169	709	49.8	8.9	2.7	28.7	26.9	1.7	1.0	77	117	1.48	3.50	327	0	71	0.07	0.13	1.98	3.37	0	E	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 328	Tenera a la chiclayana con arroz	96	402	25.1	3.9	0.7	18.5	18.1	0.4	0.5	6	55	0.36	0.57	53	36	1	0.03	0.05	0.54	2.94	0	E	SS 328
SS 329	Trigo con adobo de pollo y arroz	138	578	29.2	5.5	4.5	18.5	17.8	0.3	1.3	23	67	0.56	0.80	233	0	15	0.04	0.06	1.81	1.47	0	C	SS 329
SS 330	Trigo con pollo y arroz	129	540	36.5	8.1	2.1	18.3	18.3	0.0	0.5	23	89	0.74	0.73	18	0	12	0.04	0.06	2.84	0.90	0	A	SS 330
SS 331	Trigo guisado con pollo y arroz	118	495	43.6	7.9	3.3	13.5	13.3	0.2	0.5	12	80	0.69	0.75	820	0	6	0.04	0.05	2.91	1.80	0	C	SS 331
SS 332	Trucha con arroz	299	1250	26.8	4.2	18.8	28.8	27.9	0.9	0.5	7	49	0.45	0.90	386	0	0	0.09	0.07	1.32	3.86	0	D	SS 332
SS 333	Trucha con menestra y arroz	142	593	24.2	5.2	4.7	20.2	16.3	3.9	0.9	29	88	0.62	1.20	529	0	3	0.11	0.06	0.65	4.56	0	A	SS 333
SS 334	Virado paulista	86	360	8.9	3.5	2.6	11.8	11.2	0.6	0.5	11	44	0.60	0.85	91	0	7	0.05	0.06	0.34	0.21	0	B	SS 334
SS 335	Ají de gallina con papa blanca más arroz*	111	465	73.6	3.7	1.9	19.7	.	.	1.1	SS 335
SS 336	Ají de pollo con zanahoria más arroz blanco*	124	519	69.9	5.2	1.5	22.4	.	.	1.0	SS 336
SS 337	Ajiaco de papa con huevo duro y arroz blanco*	106	445	74.6	4.7	1.8	17.8	.	.	1.1	SS 337
SS 338	Arroz blanco con guiso de pota*	103	430	74.7	3.3	1.4	19.3	.	.	1.3	SS 338
SS 339	Arroz blanco con tortilla de atún*	210	879	55.4	6.7	7.6	28.8	.	.	1.5	SS 339
SS 340	Arroz blanco con tortilla de atún con pota*	210	879	56.6	7.2	8.4	26.3	.	.	1.4	SS 340
SS 341	Arvejeta verde partida con arroz blanco y ceviche de pollo*	129	541	68.6	6.2	1.9	22.0	.	.	1.4	SS 341

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SS 342	Arvejeta verde partida con croquetas de pescado y arroz blanco*	130	544	67.9	5.3	1.4	24.1	.	.	1.3	SS 342
SS 343	Arvejeta verde partida con guiso de pescado y arroz*	143	598	66.4	6.8	2.9	22.3	.	.	1.5	SS 343
SS 344	Arvejeta verde partida con hígado entomatado más arroz blanco*	123	513	71.0	6.0	2.3	19.5	.	.	1.2	SS 344
SS 345	Arvejeta verde partida con papa e hígado frito más arroz blanco*	133	557	69.5	5.5	3.1	20.8	.	.	1.1	SS 345
SS 346	Arvejeta con papa e hígado entomatado*	124	519	70.0	7.4	2.0	19.2	.	.	1.4	SS 346
SS 347	Arvejeta con papa e hígado empimentado con arroz*	114	478	71.1	5.5	0.7	21.5	.	.	1.2	SS 347
SS 348	Cau cau de pollo e hígado de pollo con arroz*	122	510	71.3	5.8	2.3	19.4	.	.	1.2	SS 348
SS 349	Carapulcra de morón con pollo y yuca*	76	320	81.0	2.4	0.9	14.8	.	.	1.0	SS 349
SS 350	Carapulcra de trigo con papa y pollo más arroz*	101	422	74.2	4.3	0.5	19.9	.	.	1.2	SS 350
SS 351	Frejol panamito con atún al jugo más arroz blanco*	127	532	70.5	5.6	3.0	19.5	.	.	1.4	SS 351
SS 352	Frejol panamito con papa y sangrecita entomatada*	118	495	71.5	5.3	1.9	20.0	.	.	1.3	SS 352
SS 353	Guiso de caigua con pollo*	117	489	73.8	5.2	3.4	16.4	.	.	1.2	SS 353
SS 354	Guiso de frejol panamito con atún más ensalada de pepinillo*	163	681	65.9	6.8	6.2	20.0	.	.	1.1	SS 354
SS 355	Guiso de frejol panamito con pescado frito más ensalada de pepinillo*	132	554	67.9	6.6	1.7	22.6	.	.	1.1	SS 355

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SS 356	Lentejas con ensalada de atún y arroz blanco*	132	552	68.1	6.1	2.0	22.5	.	.	1.3	SS 356
SS 357	Lentejas con huevo sancochado y ensalada de zanahoria más arroz blanco*	115	479	73.0	5.6	2.2	18.1	.	.	1.2	SS 357
SS 358	Lentejas con pollo e hígado de pollo al jugo con arroz*	119	496	70.8	6.4	1.7	19.3	.	.	1.4	SS 358
SS 359	Lentejas y papa con guiso de sangrecita más arroz blanco*	120	500	71.5	5.0	2.1	20.1	.	.	1.3	SS 359
SS 360	Locro de zapallo con huevo sancochado y arroz blanco*	113	474	73.8	4.9	2.6	17.6	.	.	1.1	SS 360
SS 361	Locro de zapallo con leche, habas frescas y guiso de hígado con arroz blanco*	125	525	70.0	4.2	2.2	22.1	.	.	1.4	SS 361
SS 362	Lomito saltado con hígado*	166	694	61.2	6.2	3.3	27.9	.	.	1.4	SS 362
SS 363	Lomito saltado con sangrecita e hígado*	179	747	60.2	5.9	5.0	27.4	.	.	1.4	SS 363
SS 364	Puré de brócoli con papa y guiso de carne más arroz*	125	525	69.1	4.8	1.5	23.3	.	.	1.3	SS 364
SS 365	Puré de espinaca con huevo sancochado y arroz blanco*	108	452	74.3	4.1	2.1	18.2	.	.	1.2	SS 365
SS 366	Puré de papa con hígado al jugo y arroz*	125	523	70.8	4.1	2.8	20.9	.	.	1.4	SS 366
SS 367	Puré de papa con huevo sancochado y arroz*	116	486	74.8	4.3	3.9	15.9	.	.	1.1	SS 367
SS 368	Saltado de fideos con sangrecita de pollo*	140	585	67.8	5.4	3.7	21.2	.	.	1.9	SS 368
SS 369	Saltado de vainita con guiso de corazón más arroz*	143	598	68.6	4.3	4.6	21.1	.	.	1.4	SS 369

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SS 370	Salto de vainita y papa con guiso de corazón más arroz blanco*	133	556	69.6	3.9	3.5	21.5	.	.	1.5	SS 370
SS 371	Tallarines con salsa de tomate, carne, hígado de pollo*	131	548	69.2	9.4	2.8	17.2	.	.	1.5	SS 371
SS 372	Tallarines rojos con atún*	107	447	73.6	4.3	1.0	20.1	.	.	1.0	SS 372
SS 373	Tallarines rojos con carne y rodajas de camote*	106	443	75.5	9.6	2.6	11.0	.	.	1.3	SS 373
SS 374	Tallarines rojos con conserva de anchoveta*	93	389	78.3	3.9	1.9	15.0	.	.	0.9	SS 374
SS 375	Tallarines rojos con hígado de pollo*	118	493	70.7	6.9	1.7	18.6	.	.	1.1	SS 375
SS 376	Tallarín saltado más papa frita y sangrecita*	135	564	68.4	4.1	2.7	23.5	.	.	1.3	SS 376
SS 377	Tallarines verdes con hígado al jugo más camote*	119	499	71.9	5.2	2.4	19.2	.	.	1.3	SS 377

REFRESCOS

SR 1	Chicha blanca	41	172	89.5	0.3	0.2	9.9	9.7	0.2	0.1	3	14	0.12	0.18	0	0	0	0.01	0.00	0.13	0.31	0	D	SR 1
SR 2	Emoliente	27	115	93.0	0.1	0.0	6.8	6.8	0.0	0.1	4	3	0.01	0.19	0	0	0	0.00	0.01	0.12	0.64	0	A	SR 2
	Emoliente	46	194	88.3	0.4	0.3	10.9	10.8	0.0	0.1	5	9	0.01	0.38	0	0	0	0.00	0.01	0.35	0.19	0	B	
	Emoliente	32	135	91.9	0.2	0.3	7.5	7.4	0.0	0.1	4	3	0.01	0.19	0	0	0	0.00	0.00	0.10	0.17	0	C	
	Emoliente	28	117	93.0	0.1	0.2	6.7	6.7	0.0	0.0	3	2	0.01	0.17	0	0	0	0.00	0.00	0.09	0.05	0	D	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SR 2	Emoliente	31	131	92.1	0.2	0.2	7.4	7.3	0.0	0.1	4	4	0.01	0.23	0	0	0	0.00	0.01	0.17	0.27	0	E	SR 2
	Infusión de hierbas	24	99	93.9	0.0	0.0	6.1	6.1	0.0	0.0	3	0	0.01	0.11	0	0	0	0.00	0.00	0.01	0.04	0	A	
	Infusión de hierbas	27	112	93.2	0.0	0.0	6.8	6.8	0.0	0.0	3	0	0.01	0.12	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	B	
SR 3	Infusión de hierbas	25	104	93.7	0.0	0.0	6.3	6.3	0.0	0.0	3	0	0.01	0.11	0	0	0	0.00	0.00	0.01	0.01	0	C	SR 3
	Infusión de hierbas	24	101	93.8	0.0	0.0	6.2	6.2	0.0	0.0	3	0	0.01	0.11	0	0	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0	D	
	Infusión de hierbas	23	98	94.0	0.0	0.0	6.0	6.0	0.0	0.0	3	0	0.01	0.11	0	0	0	0.00	0.00	0.01	0.04	0	E	
SR 4	Limonada	21	87	94.6	0.0	0.0	5.4	5.3	0.0	0.0	2	0	0.01	0.09	0	0	0	0.00	0.00	0.01	1.13	0	A	SR 4
	Limonada	66	276	82.4	0.1	0.1	17.1	17.0	0.0	0.3	17	11	0.01	0.28	0	0	0	0.00	0.02	0.08	6.04	0	B	
	Limonada	30	126	92.2	0.0	0.0	7.8	7.8	0.0	0.0	4	1	0.02	0.15	0	0	0	0.00	0.00	0.01	1.45	0	C	
	Limonada	1	5	99.6	0.0	0.0	0.4	0.4	0.0	0.0	0	0	0.00	0.01	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.92	0	D	
	Limonada	21	88	94.6	0.0	0.0	5.4	5.4	0.0	0.0	2	0	0.01	0.09	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.43	0	E	
SR 5	Refresco de carambola	27	113	92.7	0.1	0.1	7.0	6.7	0.2	0.1	3	1	0.03	0.25	1	7	1	0.00	0.01	0.00	2.77	0	A	SR 5
	Refresco de carambola	19	81	94.9	0.1	0.0	5.0	4.8	0.2	0.0	2	1	0.02	0.16	1	5	0	0.00	0.01	0.00	2.08	0	B	
	Refresco de carambola	23	96	93.9	0.1	0.0	5.9	5.7	0.2	0.1	3	1	0.02	0.19	1	4	0	0.00	0.01	0.00	1.78	0	C	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SR 5	Refresco de carambola	23	94	94.0	0.1	0.0	5.8	5.6	0.2	0.1	3	1	0.02	0.19	1	4	0	0.00	0.01	0.00	1.83	0	D	SR 5
	Refresco de carambola	27	114	92.8	0.1	0.0	7.0	6.8	0.2	0.1	3	1	0.02	0.21	1	5	0	0.00	0.01	0.00	1.87	0	E	
SR 6	Refresco de cebada	43	179	89.0	0.5	0.1	10.3	10.3	0.0	0.1	6	15	0.01	0.51	0	0	0	0.01	0.01	0.55	0.50	0	A	SR 6
	Refresco de cebada	41	174	89.4	0.3	0.0	10.2	10.2	0.0	0.1	5	10	0.02	0.40	0	0	0	0.01	0.01	0.39	0.20	0	B	
	Refresco de cebada	36	150	90.7	0.3	0.1	8.8	8.8	0.0	0.1	5	8	0.01	0.34	2	0	0	0.00	0.01	0.31	0.16	0	C	
	Refresco de cebada	34	142	91.3	0.3	0.1	8.2	8.2	0.0	0.1	4	9	0.01	0.33	0	0	0	0.00	0.01	0.32	0.20	0	D	
	Refresco de cebada	40	169	89.6	0.3	0.1	9.9	9.9	0.0	0.1	5	10	0.01	0.40	0	0	0	0.00	0.01	0.38	0.10	0	E	
SR 7	Refresco de cebada con linaza	31	129	92.3	0.3	0.3	7.0	6.9	0.0	0.1	4	4	0.01	0.21	0	0	0	0.00	0.00	0.16	0.00	0	C	SR 7
	Refresco de cebada con linaza	39	161	90.4	0.4	0.4	8.7	8.6	0.0	0.1	4	6	0.01	0.29	0	0	0	0.00	0.01	0.23	0.00	0	E	
SR 8	Refresco de durazno	22	93	94.6	0.0	0.0	5.4	5.1	0.0	0.0	2	0	0.01	0.09	3	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	A	SR 8
	Refresco de durazno	27	111	93.2	0.0	0.0	6.8	6.8	0.1	0.0	3	0	0.01	0.13	0	0	0	0.00	0.00	0.02	0.25	0	D	
	Refresco de durazno	12	50	97.1	0.0	0.0	2.9	2.6	0.0	0.0	1	0	0.00	0.05	2	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	E	
SR 9	Refresco de linaza	29	123	93.2	0.5	0.7	5.5	5.3	0.0	0.1	3	5	0.01	0.20	0	0	0	0.00	0.00	0.19	0.00	0	E	SR 9
SR 10	Refresco de mango	47	195	87.8	0.1	0.0	12.0	11.7	0.2	0.1	7	2	0.02	0.23	0	0	5	0.00	0.02	0.06	3.22	0	A	SR 10

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SR 10	Refresco de mango	0	1	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.07	0	B	SR 10
	Refresco de mango	25	105	93.6	0.0	0.0	6.4	6.4	0.0	0.0	3	0	0.01	0.11	0	0	1	0.00	0.00	0.01	0.37	0	C	
	Refresco de mango	32	134	91.7	0.0	0.0	8.2	8.1	0.1	0.1	4	1	0.02	0.15	0	0	2	0.00	0.01	0.02	1.08	0	D	
	Refresco de mango	33	139	91.3	0.0	0.0	8.6	8.4	0.2	0.1	5	1	0.02	0.16	0	0	3	0.00	0.01	0.04	2.09	0	E	
SR 11	Refresco de manzana	25	105	93.1	0.0	0.0	6.8	6.4	0.4	0.1	3	0	0.01	0.15	0	0	0	0.00	0.00	0.01	0.04	0	A	SR 11
	Refresco de manzana	32	133	91.3	0.0	0.0	8.6	8.1	0.4	0.1	3	0	0.01	0.20	0	0	0	0.00	0.00	0.01	0.05	0	B	
	Refresco de manzana	27	113	92.6	0.0	0.0	7.3	6.9	0.4	0.1	3	0	0.01	0.16	0	0	0	0.00	0.00	0.01	0.06	0	C	
	Refresco de manzana	26	110	92.8	0.0	0.0	7.1	6.8	0.3	0.1	3	0	0.01	0.15	0	0	0	0.00	0.00	0.01	0.04	0	D	
	Refresco de manzana	27	111	92.7	0.0	0.0	7.2	6.8	0.4	0.1	3	0	0.01	0.15	0	0	0	0.00	0.00	0.01	0.05	0	E	
SR 12	Refresco de maracuyá	26	111	93.1	0.1	0.0	6.7	6.7	0.0	0.1	3	2	0.01	0.23	0	0	5	0.00	0.01	0.11	0.82	0	A	SR 12
	Refresco de maracuyá	38	161	90.2	0.2	0.1	9.4	9.4	0.0	0.1	4	2	0.02	0.33	0	0	8	0.00	0.01	0.15	1.44	0	B	
	Refresco de maracuyá	30	125	92.3	0.0	0.0	7.6	7.6	0.0	0.1	4	2	0.01	0.25	0	0	5	0.00	0.01	0.10	1.11	0	C	
	Refresco de maracuyá	27	113	93.0	0.0	0.0	6.9	6.9	0.0	0.1	3	1	0.01	0.23	0	0	5	0.00	0.01	0.09	0.85	0	D	
	Refresco de maracuyá	25	106	93.4	0.0	0.0	6.5	6.4	0.0	0.1	3	1	0.01	0.22	0	0	5	0.00	0.01	0.10	0.85	0	E	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SR 13	Refresco de membrillo	28	117	92.7	0.0	0.0	7.2	7.0	0.2	0.1	4	3	0.01	0.17	0	0	0	0.00	0.01	0.02	1.11	0	A	SR 13
	Refresco de membrillo	23	97	94.0	0.0	0.0	5.9	5.9	0.1	0.1	3	1	0.01	0.12	0	0	0	0.00	0.00	0.01	0.43	0	C	
	Refresco de membrillo	32	136	91.6	0.0	0.0	8.3	8.2	0.1	0.1	4	1	0.02	0.17	0	0	0	0.00	0.01	0.01	0.51	0	E	
SR 14	Refresco de naranja	20	83	94.9	0.0	0.0	5.0	4.9	0.1	0.1	3	3	0.01	0.12	3	0	0	0.00	0.01	0.07	3.54	0	A	SR 14
	Refresco de naranja	14	59	96.4	0.0	0.0	3.6	3.6	0.1	0.0	2	1	0.01	0.06	0	0	0	0.00	0.00	0.01	2.13	0	B	
	Refresco de naranja	25	105	93.4	0.1	0.1	6.3	6.3	0.0	0.1	4	2	0.01	0.20	8	0	0	0.00	0.01	0.16	0.84	0	C	
	Refresco de naranja	26	109	93.1	0.1	0.1	6.6	6.6	0.0	0.1	4	3	0.01	0.21	0	0	0	0.01	0.01	0.16	1.18	0	D	
	Refresco de naranja	29	123	92.3	0.1	0.0	7.5	7.3	0.2	0.1	4	5	0.01	0.17	0	0	1	0.01	0.01	0.12	6.65	0	E	
SR 15	Refresco de papaya	27	113	93.0	0.0	0.0	6.9	6.8	0.1	0.1	5	1	0.02	0.13	0	0	4	0.00	0.01	0.04	3.83	0	E	SR 15
SR 16	Refresco de piña	19	82	95.0	0.0	0.0	5.0	4.9	0.0	0.0	2	0	0.01	0.10	0	0	0	0.00	0.00	0.01	0.69	0	A	SR 16
	Refresco de piña	23	95	94.2	0.0	0.0	5.8	5.7	0.1	0.0	3	0	0.01	0.10	0	0	0	0.00	0.00	0.02	0.96	0	B	
	Refresco de piña	24	101	93.7	0.0	0.0	6.2	6.0	0.1	0.1	5	1	0.02	0.14	1	0	0	0.00	0.01	0.03	1.24	0	C	
	Refresco de piña	25	105	93.6	0.0	0.0	6.4	6.4	0.0	0.0	3	0	0.01	0.12	0	0	0	0.00	0.00	0.01	0.75	0	D	
	Refresco de piña	22	91	94.4	0.0	0.0	5.6	5.5	0.1	0.0	3	0	0.01	0.11	0	0	0	0.00	0.00	0.02	0.88	0	E	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SR 17	Refresco de soya	53	223	86.6	2.4	1.3	9.3	8.6	0.7	0.4	26	54	0.32	0.65	0	0	0	0.05	0.03	0.19	0.43	0	C	SR 17
SR 18	Chicha de jora	39	163	90.3	0.3	0.2	9.0	9.0	0.0	0.2	16	15	0.01	1.21	0	0	0	0.02	0.07	0.16	1.53	0	C	SR 18
	Chicha de jora	28	117	93.2	0.4	0.3	5.8	5.8	0.0	0.3	22	18	0.00	1.80	0	0	0	0.02	0.10	0.20	2.40	0	D	
SR 19	Chicha morada	50	211	87.0	0.6	0.3	11.9	11.7	0.0	0.2	4	25	0.01	0.13	0	0	0	0.03	0.02	0.22	1.20	0	A	SR 19
	Chicha morada	36	152	90.8	0.3	0.2	8.6	8.5	0.0	0.1	3	16	0.01	0.11	0	0	0	0.02	0.01	0.14	1.46	0	B	
	Chicha morada	45	188	88.6	0.5	0.2	10.6	10.4	0.0	0.1	4	20	0.01	0.13	0	0	0	0.02	0.02	0.18	1.19	0	C	
	Chicha morada	40	169	89.7	0.4	0.2	9.6	9.5	0.1	0.1	3	17	0.01	0.13	0	0	0	0.02	0.01	0.15	0.66	0	D	
	Chicha morada	49	205	87.6	0.5	0.2	11.6	11.6	0.0	0.1	4	21	0.01	0.14	0	0	0	0.02	0.02	0.18	0.72	0	E	
SR 20	Naranjada	19	78	95.3	0.0	0.0	4.7	4.7	0.0	0.0	3	0	0.01	0.08	0	0	0	0.00	0.00	0.01	1.32	0	D	SR 20

BEBIDAS PARA DESAYUNO

SB 1	Hojuela de cereal, con canela, bebida de*	26	107	94.2	1.2	0.6	3.9	.	.	0.1	SB 1
SB 2	Hojuela de cereal, con cocoa, clavo de olor y canela, bebida de*	22	90	95.0	1.4	0.4	3.1	.	.	0.1	SB 2
SB 3	Hojuela de cereal, con membrillo, bebida de*	26	109	93.8	1.3	0.4	4.4	.	.	0.1	SB 3
SB 4	Hojuela de cereal, con avena precocida, bebida de*	17	73	96.1	1.3	0.4	2.2	.	.	0.1	SB 4

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SB 5	Hojuela de cereal, con leche evaporada entera UHT, bebida de*	35	146	92.7	1.3	1.4	4.2	•	•	0.4	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	SB 5
SB 6	Hojuela de cereal, con leche evaporada entera UHT, avena, clavo de olor, canela y vainilla, bebida de*	55	228	88.3	2.1	2.0	7.1	•	•	0.5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	SB 6
SB 7	Hojuela de quinua con cereales, leche evaporada entera, canela y clavo de olor, bebida de*	43	179	90.9	1.6	1.6	5.6	•	•	0.4	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	SB 7
SB 8	Hojuela de quinua con cereales, leche evaporada entera UHT, azúcar rubia, clavo de olor y canela, bebida de*	63	265	86.4	2.0	2.2	8.9	•	•	0.5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	SB 8
SB 9	Hojuela de cereales con soya precocidos con leche evaporada, bebida de*	38	158	92.4	1.5	1.7	4.0	•	•	0.3	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	SB 9

POSTRES

SP 1	Arroz con leche	149	625	63.5	2.0	0.3	33.9	34.0	0.0	0.2	14	34	0.40	0.52	0	0	1	0.03	0.02	0.53	0.23	0	A	SP 1
	Arroz con leche	149	624	63.9	2.2	1.6	31.9	31.7	0.1	0.5	45	52	0.37	0.46	0	0	10	0.02	0.11	0.39	0.19	0	B	
	Arroz con leche	131	548	69.0	2.3	1.7	26.8	26.6	0.0	0.4	51	57	0.38	0.39	3	0	13	0.02	0.14	0.37	0.13	0	C	
	Arroz con leche	224	939	45.9	3.3	2.1	48.5	47.7	0.4	0.6	67	77	0.60	1.03	0	3	13	0.04	0.15	0.66	0.46	0	D	
	Arroz con leche	125	524	69.5	1.5	0.8	28.0	27.6	0.3	0.3	37	36	0.29	0.61	27	2	6	0.02	0.07	0.31	0.25	0	E	
SP 2	Arroz zambito	124	519	69.6	1.8	0.6	27.8	27.8	0.0	0.2	22	38	0.37	0.68	0	0	4	0.02	0.06	0.44	0.17	0	B	SP 2
	Arroz zambito	304	1273	26.2	4.9	2.1	66.2	65.8	0.2	0.8	72	109	0.88	1.13	0	0	15	0.06	0.18	1.03	0.51	0	E	
SP 3	Budín de pan	165	688	63.1	3.0	2.4	30.8	30.5	0.2	0.8	81	72	0.37	1.89	0	0	18	0.05	0.17	0.38	0.38	12	A	SP 3

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg		
SP 3	Budín de pan	208	868	53.0	4.5	5.3	36.6	35.9	0.0	1.3	173	143	0.60	0.60	0	0	45	0.02	0.47	0.28	0.00	2	C	SP 3
	Budín de pan	227	951	49.5	4.6	6.1	38.8	38.2	0.5	1.1	57	70	0.44	2.43	0	0	57	0.04	0.22	0.94	0.05	39	D	
SP 4	Compota de frutas	117	488	71.9	0.6	0.1	30.2	26.3	0.7	0.4	10	0	0.08	1.59	0	0	4	0.00	0.01	0.01	0.35	0	A	SP 4
	Compota de frutas	47	198	89.7	0.2	0.0	11.9	9.9	0.1	0.1	5	1	0.05	0.76	1	0	0	0.00	0.01	0.02	1.26	0	C	
SP 5	Crema volteada	198	830	59.8	8.7	8.7	21.7	21.4	0.0	1.4	150	146	1.00	1.24	0	0	96	0.04	0.41	0.20	0.03	0	B	SP 5
SP 6	Durazno al almibar	208	869	45.8	0.2	0.1	53.5	53.1	0.4	0.4	23	1	0.09	1.03	0	0	2	0.00	0.02	0.03	0.20	0	C	SP 6
SP 7	Dulce de cañihua	45	187	90.0	1.5	1.6	6.7	6.1	0.4	0.4	46	51	0.26	0.20	0	17	11	0.01	0.11	0.09	0.02	0	C	SP 7
SP 8	Ensalada de frutas	66	277	82.4	0.7	0.5	15.9	14.5	1.4	0.5	28	25	0.12	1.41	0	0	32	0.04	0.07	0.70	33.89	0	B	SP 8
SP 9	Flan	100	419	89.3	2.7	3.1	15.2	4.3	0.0	0.6	93	83	0.35	1.15	0	0	25	0.04	0.18	0.11	0.44	0	A	SP 9
	Flan	52	217	96.8	0.8	1.0	10.0	1.2	0.0	0.2	29	25	0.10	0.00	0	0	8	0.00	0.08	0.04	0.00	0	B	
SP 10	Gelatina	56	234	98.5	1.5	0.0	12.5	0.0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	1.96	0	A	SP 10
	Gelatina	62	260	98.4	1.6	0.0	13.9	0.0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	2.18	0	B	
	Gelatina	89	373	96.7	2.2	0.0	20.1	1.1	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	2.97	0	C	
	Gelatina	75	315	98.0	2.0	0.0	16.8	0.0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	2.63	0	D	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SP 10	Gelatina	57	239	98.5	1.5	0.0	12.8	0.0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0.00	0.00	2.00	0	E	SP 10
SP 11	Leche asada	152	637	70.8	7.3	7.0	14.1	14.0	0.0	0.9	78	116	0.89	1.37	0	0	80	0.04	0.29	0.15	0.00	0	A	SP 11
SP 12	Mazamorra de frutas	52	216	90.9	0.2	0.1	12.9	8.5	0.2	0.1	5	7	0.05	0.29	0	0	0	0.01	0.01	0.05	1.38	0	A	SP 12
	Mazamorra de frutas	57	240	83.7	0.3	0.2	15.6	14.4	1.2	0.2	6	10	0.05	0.38	0	0	1	0.01	0.01	0.05	0.97	0	B	
	Mazamorra de frutas	50	210	89.5	0.6	0.1	12.2	9.3	0.3	0.2	5	5	0.08	1.13	0	0	0	0.02	0.02	0.17	2.03	0	C	
	Mazamorra de frutas	52	217	90.1	0.3	0.1	12.9	9.1	0.2	0.2	5	8	0.06	0.70	0	0	2	0.01	0.01	0.09	1.53	0	D	
	Mazamorra de frutas	50	209	89.0	0.6	0.2	12.4	9.2	0.7	0.3	7	12	0.09	1.12	0	0	16	0.02	0.01	0.11	2.07	0	E	
SP 13	Mazamorra de sémola	118	496	69.5	1.7	0.5	28.1	27.4	0.7	0.2	22	31	0.25	0.38	0	0	2	0.03	0.04	0.24	0.00	0	B	SP 13
SP 14	Mazamorra de maizena	76	317	81.6	1.0	1.2	16.0	15.8	0.1	0.3	40	34	0.15	0.26	0	0	9	0.01	0.10	0.08	0.01	0	E	SP 14
SP 15	Mazamorra morada	58	244	86.6	0.6	0.3	13.8	12.0	0.2	0.3	5	25	0.03	0.50	0	9	8	0.03	0.03	0.24	1.04	0	A	SP 15
	Mazamorra morada	64	268	91.5	0.5	0.1	15.7	7.3	0.3	0.3	8	8	0.09	1.52	1	1	0	0.01	0.02	0.06	3.34	0	B	
	Mazamorra morada	59	247	98.2	0.5	0.0	14.2	1.0	0.0	0.3	0	0	0.08	1.93	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	C	
	Mazamorra morada	80	335	81.2	0.6	0.3	19.3	17.5	0.1	0.3	10	25	0.04	0.57	0	0	18	0.03	0.02	0.24	0.67	0	D	
	Mazamorra morada	47	199	91.2	0.8	0.3	10.7	7.4	0.0	0.3	2	27	0.04	1.03	0	0	0	0.03	0.02	0.23	0.17	0	E	

S - ALIMENTOS PREPARADOS

Composición en 100 g de preparación

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Sodio <NA>	Potasio <K>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	ESTRATO	CÓDIGO
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	
SP 16	Panqueque relleno	180	752	57.5	3.9	3.2	34.9	34.2	0.6	0.6	39	56	0.49	1.80	0	0	38	0.05	0.15	0.31	0.81	0	A	SP 16
SP 17	Tiramisú	297	1242	54.1	8.7	23.6	12.0	12.0	0.0	1.6	199	239	0.75	2.04	0	0	298	0.06	0.22	0.20	0.86	0	B	SP 17

*Información proveniente de análisis químico

NOTA: Este grupo de alimentos preparados, como ya se mencionó, es producto de la "Encuesta para medir la composición nutricional de los principales alimentos consumidos fuera del hogar", ejecutada en el marco de un convenio específico entre CENAN e INEI. La ejecución del registro y la encuesta constituyeron el medio estadístico más importante para la obtención de información estadística, proveniente de los establecimientos (restaurantes) ubicados en Lima Metropolitana y el Callao, con la finalidad de conocer la composición nutricional de las principales preparaciones consumidas fuera del hogar y valorando su aporte calórico. Se debe indicar que se han separado las preparaciones en cinco grupos y cada uno tiene su respectivo código: Entradas (SE), Segundos (SS), Refrescos (SR), Bebidas para desayuno (SB) y Postres (SP). Por otra parte, hay preparaciones para cada uno de los estratos socioeconómicos, encontraremos para uno o repetido hasta para los cinco estratos. Ejemplo: SE1 Aguadito de pollo está en los cinco estratos; SE2 Aguadito de pescado sólo está en dos estratos y SE3 Alita broaster con ensalada de lechuga para un solo estrato, por citar los tres primeros. Las preparaciones se presentan en orden alfabético.

ANEXOS

ANEXO 1

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

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

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

Fuente: Área de muestreo – Encuesta para medir la Composición Nutricional de los Principales Alimentos Consumidos Fuera del Hogar. INEI



ISBN: 978-612-310-178-7



9 786123 101787

Elaborado por:



Jr. Capac Yupanqui 1400

Lima 11 - Perú

Telf.: (0511) 748-0000 / (0511) 748-1111

www.ins.gop.pe