



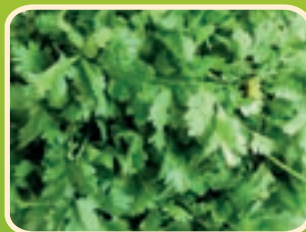
PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto Nacional
de Salud

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



LIMA, 2013



MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

MINISTRA

Midori Musme Cristina de Habich Rospigliosi

VICEMINISTRO

José Carlos del Carmen Sara

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Jefe

César Augusto Cabezas Sánchez

Subjefe

Marco Antonio Bartolo Marchena

ÓRGANOS DE LÍNEA

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Director General

Oscar Samuel Aquino Vivianco

Centro Nacional de Control de Calidad

Director General

Ruben Gaspar Tabuchi Matsumoto

Centro Nacional de Productos Biológicos

Director General

Alberto Valle Vera

Centro Nacional de Salud Intercultural

Director General

Oswaldo Salaverry García

Centro Nacional de Salud Ocupacional y Protección del Ambiente para la Salud

Directora General

Esthela Encarnación Ospina Salinas

Centro Nacional de Salud Pública

Director General

Maximo Manuel Espinoza Silva

ÓRGANOS DE ASESORAMIENTO

Oficina General de Asesoría Técnica

Director General

Pedro Valencia Vásquez

Oficina General de Asesoría Jurídica

Directora General

Marita Mercado Zavaleta

Oficina General de Investigación y Transferencia Tecnológica

Directora General

Gabriela Minaya Martínez

ÓRGANOS DE APOYO

Oficina General de Administración

Directora General

Elizabeth Ojeda Alegría

Oficina General de Información y Sistemas

Director General

Javier Vargas Herrera

COMITÉ EDITOR INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

PRESIDENTE

César Augusto Cabezas Sánchez

MIEMBROS

Zuño Burstein Alva

Daniel Cárdenas Rojas

Flor Fuentes Paredes

Lucio Huamán Espino

Oswaldo Salaverry García

Diana Vergara Núñez

Liliana Vigil Romero

SECRETARÍA TÉCNICA

Bertha Huarez Sosa



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto Nacional
de Salud

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



Elaborado por:

María Reyes García

Iván Gómez-Sánchez Prieto

Cecilia Espinoza Barrientos

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

LIMA, 2013

AGRADECIMIENTOS

El Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud, agradece a todos los profesionales y técnicos de la institución que contribuyeron a la realización y culminación del presente trabajo de actualización de la Tablas Peruanas de Composición de Alimentos.

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

Reyes García, María

Tablas peruanas de composición de alimentos / Elaborado por María Reyes García; Iván Gómez - Sánchez Prieto; Cecilia Espinoza Barrientos – Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2013.
119 p. : il., tab. ; 23 x 16 cm.

1. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS 2. ANÁLISIS DE ALIMENTOS 3. PERÚ
- I. Gómez – Sánchez Prieto, Iván
- II. Espinoza Barrientos, Cecilia
- III. Perú. Ministerio de Salud
- IV. Instituto Nacional de Salud (Perú). Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

ISBN: 978-612-310-019-3

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2013-08946

9na ed.

1000 ejemplares (junio 2013)

© Ministerio de Salud, 2013

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

Teléfono: (511) 431-0410

Telefax: (511) 315-6600 anexo 2669

Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2013

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 748-1111

Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe

Página web: www.ins.gob.pe

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.

Tablas Peruanas de Composición de Alimentos.

Grupo A. Cereales y derivados.

Grupo B. Verduras, hortalizas y derivados.

Grupo C. Frutas y derivados.

Grupo J. Huevos y derivados.

Grupo T. Leguminosas y derivados

Grupo U. Tubérculos, raíces y derivados

INTRODUCCIÓN

La presente versión de las *Tablas peruanas de composición de alimentos* es una actualización de los datos consignados en las Tablas peruanas de composición de alimentos, publicadas en el año 2009.

Esta actualización o incorporación de los datos de composición de alimentos, se ha basado en el recojo de muestras en las zonas de mayor producción y de mayor consumo de la población, y analizadas en los laboratorios considerando metodologías nacionales e internacionales.

La presente versión esta considerando la actualización de 32 e incorporando 77 grupos de cereales, verduras, hortalizas y derivados, frutas y derivados, huevos y derivados, leguminosas y derivados, tubérculos, raíces y derivados.

En esta oportunidad se está presentado cada alimento en una hoja, con la información de su composición, y una fotografía que permite visualizar e identificar el alimento, así como su nombre científico y otros como son conocidos en diferentes lugares del país.

Es importante mencionar que la actualización de las tablas peruanas de composición de alimentos es un proceso continuo que cada dos años se publicará. Si se precisa consultar algunos alimentos no mencionados, se sugiere revisar la edición del 2009 de las *Tablas peruanas de composición de alimentos*.

GRUPO A
CEREALES Y DERIVADOS

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A10	Cañihua, hojuelas de	<i>Chenopodium pallidicaule</i> Aellen	Cañahua, qañiwa

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	318
Energía <ENERC>	kJ	1331
Agua <WATER>	g	11,4
Proteínas <PROCNT>	g	14,5
Grasa total <FAT>	g	8,9
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	61,0
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	45,5
Fibra dietaria <FIBTG>	g	15,5
Cenizas <ASH>	g	4,2
Calcio <CA>	mg	141
Fósforo <P>	mg	320
Zinc <ZN>	mg	4,55
Hierro <FE>	mg	17,07
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,67
Riboflavina <RIBF>	mg	0,30
Niacina <NIA>	mg	1,45
Vitamina C <VITC>	mg	0,00



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A48	Pan francés		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	298
Energía <ENERC>	kJ	1248
Agua <WATER>	g	25,6
Proteínas <PROCNT>	g	10,2
Grasa total <FAT>	g	1,4
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	61,0
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	59,4
Fibra dietaria <FIBTG>	g	1,5
Cenizas <ASH>	g	1,8
Calcio <CA>	mg	35
Fósforo <P>	mg	101
Zinc <ZN>	mg	0,74
Hierro <FE>	mg	6,56
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	0,00
Tiamina <THIA>	mg	0,11
Riboflavina <RIBF>	mg	0,32
Niacina <NIA>	mg	2,96
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	133



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

•* "no se ha reportado o se desconoce el dato.



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto Nacional
de Salud

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A51	Quinoa, blanca de Junín	<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.	Ayara, kiuna, quinoa

Composición en 100 g de alimento

Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	334
Energía <ENERC>	kJ	1396
Agua <WATER>	g	12,8
Proteínas <PROCNT>	g	12,5
Grasa total <FAT>	g	6,5
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	66,0
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	56,0
Fibra dietaria <FIBTG>	g	9,98
Cenizas <ASH>	g	2,19
Calcio <CA>	mg	85
Fósforo <P>	mg	155
Zinc <ZN>	mg	3,54
Hierro <FE>	mg	3,03
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	1,55
Tiamina <THIA>	mg	0,4
Riboflavina <RIBF>	mg	0,77
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	0,00



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A58	Quinoa, harina de	<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.	Quínoa, kinwa

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	337
Energía <ENERC>	kJ	1408
Agua <WATER>	g	11,7
Proteínas <PROCNT>	g	12,4
Grasa total <FAT>	g	6,0
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	67,2
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	57,9
Fibra dietaria <FIBTG>	g	9,3
Cenizas <ASH>	g	2,8
Calcio <CA>	mg	104
Fósforo <P>	mg	330
Zinc <ZN>	mg	5,19
Hierro <FE>	mg	9,65
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,19
Riboflavina <RIBF>	mg	0,24
Niacina <NIA>	mg	0,68
Vitamina C <VITC>	mg	•
Sodio <NA>	mg	2
Potasio <K>	mg	913

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• no se ha reportado o se desconoce el dato.



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A59	Quinua, hojuelas de	<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.	Quínoa, kinwa

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	376
Energía <ENERC>	kJ	1572
Agua <WATER>	g	13,4
Proteínas <PROCNT>	g	13,9
Grasa total <FAT>	g	7,4
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	63,1
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	2,6
Calcio <CA>	mg	114
Fósforo <P>	mg	60
Zinc <ZN>	mg	3,72
Hierro <FE>	mg	5,46
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,13
Riboflavina <RIBF>	mg	0,38
Niacina <NIA>	mg	1,10
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A74	Cañihua, harina de	<i>Chenopodium pallidicaule</i> Aellen	cañihuaco

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	327
Energía <ENERC>	kJ	1367
Agua <WATER>	g	10,2
Proteínas <PROCNT>	g	15,2
Grasa total <FAT>	g	8,3
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	63,0
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	48,2
Fibra dietaria <FIBTG>	g	14,9
Cenizas <ASH>	g	3,3
Calcio <CA>	mg	182
Fósforo <P>	mg	350
Zinc <ZN>	mg	5,68
Hierro <FE>	mg	15,20
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•
Sodio <NA>	mg	11
Potasio <K>	mg	1500

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A75	Galleta de soda		“San Jorge”

Composición en 100 g de alimento

Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	440
Energía <ENERC>	kJ	1843
Agua <WATER>	g	3,9
Proteínas <PROCNT>	g	9,3
Grasa total <FAT>	g	13,3
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	70,8
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	2,7
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	7,7
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A76	Galleta de vainilla		“Field”

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	461
Energía <ENERC>	kJ	1930
Agua <WATER>	g	2,7
Proteínas <PROCNT>	g	7,3
Grasa total <FAT>	g	15,6
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	73,1
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	1,3
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	4,40
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A77	Galleta dulce con relleno		“Casino”

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	494
Energía <ENERC>	kJ	2065
Agua <WATER>	g	1,9
Proteínas <PROCNT>	g	4,7
Grasa total <FAT>	g	22,0
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	70,5
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	0,9
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	5,20
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.
 “•” no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A78	Galleta dulce con relleno de “chocolate”		“Coronita”

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	487
Energía <ENERC>	KJ	2039
Agua <WATER>	g	2,5
Proteínas <PROCNT>	g	5,7
Grasa total <FAT>	g	21,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	69,8
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	0,9
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	3,70
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.
 ** “no se ha reportado o se desconoce el dato.”

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A79	Kiwicha, harina de	<i>Amaranthus caudatus</i> L.	Achita, achis

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	352
Energía <ENERC>	kJ	1474
Agua <WATER>	g	10,9
Proteínas <PROCNT>	g	12,2
Grasa total <FAT>	g	7,9
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	66,4
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	58,0
Fibra dietaria <FIBTG>	g	8,4
Cenizas <ASH>	g	2,6
Calcio <CA>	mg	214
Fósforo <P>	mg	360
Zinc <ZN>	mg	3,76
Hierro <FE>	mg	5,30
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•
Sodio <NA>	mg	2
Potasio <K>	mg	663

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A80	Kiwicha, precocida, hojuelas de	<i>Amaranthus caudatus</i> L.	Achita, achis

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	400
Energía <ENERC>	kJ	1675
Agua <WATER>	g	8,4
Proteínas <PROCNT>	g	13,4
Grasa total <FAT>	g	8,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	68,0
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	2,0
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	2,77
Hierro <FE>	mg	7,21
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

• "no se ha reportado o se desconoce el dato.



Conseguidas por laminado, previo a precocción a temperaturas entre 70 a 80 °C por 3 a 4 minutos. El producto final son hojas muy delgadas, redondeadas estrechamente, de igual espesor y textura.

(ALNUSA EIRL. – Arequipa).

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A81	Kiwicha, precocida, hojuelas de (orgánica)	<i>Amaranthus caudatus</i> L.	Achita, achis

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	352
Energía <ENERC>	kJ	1473
Agua <WATER>	g	10,8
Proteínas <PROCNT>	g	11,9
Grasa total <FAT>	g	7,6
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	67,7
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	58,9
Fibra dietaria <FIBTG>	g	8,7
Cenizas <ASH>	g	2,1
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	2,80
Hierro <FE>	mg	5,02
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,00
Riboflavina <RIBF>	mg	0,09
Niacina <NIA>	mg	0,97
Vitamina C <VITC>	mg	3,20



Conseguidas por laminado, previo a precocción a temperaturas entre 70 a 80 °C por 3 a 4 minutos. El producto final son hojas muy delgadas, redondeadas estrechamente, de igual espesor y textura.

(ALNUSA EIRL. – Arequipa).

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A82	Maíz blanco, harina de	<i>Zea mays</i> L.	

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	343
Energía <ENERC>	kJ	1435
Agua <WATER>	g	11,6
Proteínas <PROCNT>	g	5,5
Grasa total <FAT>	g	5,0
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	76,6
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	71,0
Fibra dietaria <FIBTG>	g	5,6
Cenizas <ASH>	g	1,3
Calcio <CA>	mg	19
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	1,73
Hierro <FE>	mg	2,35
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•
Sodio <NA>	mg	2
Potasio <K>	mg	6



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

• "• no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A83	Maíz blanco precocido, harina de	<i>Zea mays</i> L.	Chochoca

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	327
Energía <ENERC>	kJ	1369
Agua <WATER>	g	12,1
Proteínas <PROCNT>	g	6,8
Grasa total <FAT>	g	5,2
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	74,8
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	65,9
Fibra dietaria <FIBTG>	g	8,9
Cenizas <ASH>	g	1,2
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	1,76
Hierro <FE>	mg	2,08
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A84	Maíz morado, harina de	Zea mays L.	Api

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	318
Energía <ENERC>	kJ	1331
Agua <WATER>	g	11,4
Proteínas <PROCNT>	g	8,5
Grasa total <FAT>	g	4,2
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	74,3
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	64,5
Fibra dietaria <FIBTG>	g	9,8
Cenizas <ASH>	g	1,7
Calcio <CA>	mg	29
Fósforo <P>	mg	300
Zinc <ZN>	mg	2,60
Hierro <FE>	mg	6,47
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•
Sodio <NA>	mg	16
Potasio <K>	mg	63



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.
 “•” no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A85	Pan árabe		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	295
Energía <ENERC>	kJ	1233
Agua <WATER>	g	27,8
Proteínas <PROCNT>	g	10,3
Grasa total <FAT>	g	3,5
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	56,7
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	54,3
Fibra dietaria <FIBTG>	g	2,4
Cenizas <ASH>	g	1,7
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	6,98
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	0,32
Niacina <NIA>	mg	6,47
Vitamina C <VITC>	mg	•
Acido fólico	ug	106



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A86	Pan cachanga		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	445
Energía <ENERC>	kJ	1862
Agua <WATER>	g	17,4
Proteínas <PROCNT>	g	7,7
Grasa total <FAT>	g	26,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	47,4
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	1,4
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	3,99
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	0,27
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A87	Pan chapla		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	327
Energía <ENERC>	kJ	1367
Agua <WATER>	g	22,2
Proteínas <PROCNT>	g	9,3
Grasa total <FAT>	g	3,5
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	63,2
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	1,9
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	4,67
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	0,37
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A88	Pan chuta		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	388
Energía <ENERC>	kJ	1624
Agua <WATER>	g	16,3
Proteínas <PROCNT>	g	9,5
Grasa total <FAT>	g	11,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	62,3
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	0,8
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	4,71
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	0,39
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A89	Pan ciabatta		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	270
Energía <ENERC>	kJ	1131
Agua <WATER>	g	32,1
Proteínas <PROCNT>	g	9,2
Grasa total <FAT>	g	2,0
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	55,0
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	52,6
Fibra dietaria <FIBTG>	g	2,5
Cenizas <ASH>	g	1,7
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	5,59
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	0,71
Niacina <NIA>	mg	4,94
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	122



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A90	Pan cuay de trigo		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	335
Energía <ENERC>	kJ	1403
Agua <WATER>	g	23,8
Proteínas <PROCNT>	g	10,0
Grasa total <FAT>	g	11,6
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	53,4
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	1,15
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	5,62
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	•



Panadería Milla – Carhuaz - Ancash
Panes elaborados en forma artesanal, amasado manual y horneado en piso.

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A91	Pan cuay de trigo		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	277
Energía <ENERC>	kJ	1161
Agua <WATER>	g	31,6
Proteínas <PROCNT>	g	7,6
Grasa total <FAT>	g	10,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	48,9
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	43,8
Fibra dietaria <FIBTG>	g	5,1
Cenizas <ASH>	g	1,80
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	4,45
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,33
Riboflavina <RIBF>	mg	0,34
Niacina <NIA>	mg	3,01
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	•



Panadería Soledano – Huaraz – Ancash
Panes elaborados en forma artesanal, amasado manual y horneado en piso.

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.
* “no se ha reportado o se desconoce el dato.”

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A92	Pan de maíz		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	321
Energía <ENERC>	kJ	1341
Agua <WATER>	g	25,4
Proteínas <PROCNT>	g	7,7
Grasa total <FAT>	g	8,7
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	56,7
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	52,6
Fibra dietaria <FIBTG>	g	4,1
Cenizas <ASH>	g	1,6
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	3,49
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	0,24
Niacina <NIA>	mg	3,81
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	103

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.



Elaborado con sustitución entre 20 y 40% de harina de maíz.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A93	Pan de maíz		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	333
Energía <ENERC>	kJ	1391
Agua <WATER>	g	24,0
Proteínas <PROCNT>	g	9,3
Grasa total <FAT>	g	11,4
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	53,8
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	1,47
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	5,24
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	•

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• “no se ha reportado o se desconoce el dato.



Panadería Milla – Carhuaz - Ancash

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A94	Pan de maíz		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	272
Energía <ENERC>	kJ	1140
Agua <WATER>	g	31,7
Proteínas <PROCNT>	g	9,2
Grasa total <FAT>	g	4,6
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	53,3
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	1,28
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	5,06
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	•

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.



Panadería Sol Radiante – Carhuaz – Ancash
Panes elaborados en forma artesanal, amasado manual y horneado en piso.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A95	Pan de maíz		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	335
Energía <ENERC>	kJ	1403
Agua <WATER>	g	22,0
Proteínas <PROCNT>	g	8,0
Grasa total <FAT>	g	15,2
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	53,0
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	47,5
Fibra dietaria <FIBTG>	g	5,5
Cenizas <ASH>	g	1,85
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	3,50
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,25
Riboflavina <RIBF>	mg	0,29
Niacina <NIA>	mg	2,96
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	•



Panadería Soledano - Huaraz

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A96	Pan de trigo		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	268
Energía <ENERC>	kJ	1122
Agua <WATER>	g	32,5
Proteínas <PROCNT>	g	8,8
Grasa total <FAT>	g	4,6
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	52,4
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	1,68
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	5,11
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	•



Panadería Sol Radiante – Carhuaz - Ancash
Panes elaborados en forma artesanal, amasado manual y horneado en piso.

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.
“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A97	Pan de yema		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	322
Energía <ENERC>	kJ	1349
Agua <WATER>	g	25,6
Proteínas <PROCNT>	g	9,4
Grasa total <FAT>	g	8,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	55,4
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	52,5
Fibra dietaria <FIBTG>	g	2,9
Cenizas <ASH>	g	1,54
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	4,47
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	0,29
Niacina <NIA>	mg	4,01
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	70



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A98	Pan de huevo		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	340
Energía <ENERC>	kJ	1421
Agua <WATER>	g	23,2
Proteínas <PROCNT>	g	9,3
Grasa total <FAT>	g	6,9
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	59,4
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	1,25
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	5,79
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	0,35
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A99	Pan huaro		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	342
Energía <ENERC>	kJ	1432
Agua <WATER>	g	21,1
Proteínas <PROCNT>	g	9,9
Grasa total <FAT>	g	5,5
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	62,2
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	1,27
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	5,40
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	0,39
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• “no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A100	Pan integral		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	340
Energía <ENERC>	kJ	1425
Agua <WATER>	g	24,3
Proteínas <PROCNT>	g	9,1
Grasa total <FAT>	g	9,0
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	55,5
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	2,16
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	5,16
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	0,40
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A101	Pan mollete, chico		Molletito

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	363
Energía <ENERC>	kJ	1554
Agua <WATER>	g	22,4
Proteínas <PROCNT>	g	9,8
Grasa total <FAT>	g	18,4
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	48,0
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	46,1
Fibra dietaria <FIBTG>	g	1,9
Cenizas <ASH>	g	1,49
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	4,90
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,41
Riboflavina <RIBF>	mg	0,26
Niacina <NIA>	mg	4,09
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	•

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.



Panadería Salazar – Huaraz - Ancash
Panes elaborados en forma artesanal, amasado manual y horneado en piso.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A102	Pan mollete, chico		Molletito

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	317
Energía <ENERC>	kJ	1371
Agua <WATER>	g	28,7
Proteínas <PROCNT>	g	9,4
Grasa total <FAT>	g	14,2
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	46,0
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	43,4
Fibra dietaria <FIBTG>	g	2,6
Cenizas <ASH>	g	1,70
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	4,72
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,41
Riboflavina <RIBF>	mg	0,42
Niacina <NIA>	mg	4,08
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	•



Panadería Soledano – Huaraz - Ancash
Panes elaborados en forma artesanal, amasado manual y horneado en piso.

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A103	Pan vico		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	345
Energía <ENERC>	kJ	1443
Agua <WATER>	g	24,3
Proteínas <PROCNT>	g	9,3
Grasa total <FAT>	g	9,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	56,1
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	1,25
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	5,16
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	0,42
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

•• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A104	Quinoa, var. Real	<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.	Ayara, kiuna, quinoa

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	331
Energía <ENERC>	kJ	1385
Agua <WATER>	g	12,9
Proteínas <PROCNT>	g	14,2
Grasa total <FAT>	g	5,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	65,9
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	56,7
Fibra dietaria <FIBTG>	g	9,11
Cenizas <ASH>	g	1,95
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	2,68
Hierro <FE>	mg	4,00
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	1,57
Tiamina <THIA>	mg	0,28
Riboflavina <RIBF>	mg	0,3
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

•• no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A105	Siete harinas		Trigo, habas, arvejas, kiwicha, cañihua, cebada, quinua

Composición en 100 gramos de alimento

Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	346
Energía <ENERC>	kJ	1446
Agua <WATER>	g	1,5
Proteínas <PROCNT>	g	8,8
Grasa total <FAT>	g	3,2
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	84,8
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	70,8
Fibra dietaria <FIBTG>	g	14,1
Cenizas <ASH>	g	1,6
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	3,15
Hierro <FE>	mg	3,89
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A106	Trigo, hojuela de	<i>Triticum aestivum L.</i>	Chaque

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	322
Energía <ENERC>	kJ	1346
Agua <WATER>	g	16,0
Proteínas <PROCNT>	g	10,0
Grasa total <FAT>	g	2,5
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	70,2
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	1,36
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	2,23
Hierro <FE>	mg	2,10
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.
 * no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A107	Trigo, sin tostar (chaquepa)	<i>Triticum aestivum</i> L.	Chaquepa

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	338
Energía <ENERC>	kJ	1416
Agua <WATER>	g	11,9
Proteínas <PROCNT>	g	7,0
Grasa total <FAT>	g	2,2
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	77,9
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	0,93
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	1,71
Hierro <FE>	mg	2,43
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
A108	Trigo, tostado (chaquepa)	<i>Triticum aestivum</i> L.	Chaquepa

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	369
Energía <ENERC>	kJ	1545
Agua <WATER>	g	3,9
Proteínas <PROCNT>	g	7,6
Grasa total <FA T>	g	2,5
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	84,9
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	1,14
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	1,44
Hierro <FE>	mg	1,73
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

GRUPO B

VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO B. VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
B11	Ají dulce	<i>Capsicum annuum</i> L.	Pimiento rojo, morrón, chile

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	17
Energía <ENERC>	kJ	71
Agua <WATER>	g	91,0
Proteínas <PROCNT>	g	0,9
Grasa total <FAT>	g	0,5
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	7,1
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	3,1
Fibra dietaria <FIBTG>	g	4,0
Cenizas <ASH>	g	0,6
Calcio <CA>	mg	10
Fósforo <P>	mg	43
Zinc <ZN>	mg	0,25
Hierro <FE>	mg	0,38
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,04
Riboflavina <RIBF>	mg	0,17
Niacina <NIA>	mg	0,89
Vitamina C <VITC>	mg	98,05

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO B. VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
B17	Apio, tallo sin hojas	<i>Apium graveolens</i> L. var. dulce	Apio

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	8
Energía <ENERC>	kJ	35
Agua <WATER>	g	94,0
Proteínas <PROCNT>	g	1,0
Grasa total <FAT>	g	0,2
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	3,8
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	1,1
Fibra dietaria <FIBTG>	g	2,8
Cenizas <ASH>	g	0,9
Calcio <CA>	mg	91
Fósforo <P>	mg	30
Zinc <ZN>	mg	0,21
Hierro <FE>	mg	1,20
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	22,0
Tiamina <THIA>	mg	0,03
Riboflavina <RIBF>	mg	0,08
Niacina <NIA>	mg	0,23
Vitamina C <VITC>	mg	7,99
Sodio <NA>	mg	76
Potasio <K>	mg	169



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en cantidades trazas
 .* "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO B. VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
B85	Zanahoria, sin cáscara	<i>Daucus carota L.</i>	Carlota, bufanagas, carrota

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	19
Energía <ENERC>	kJ	78
Agua <WATER>	g	90,2
Proteínas <PROCNT>	g	1,0
Grasa total <FAT>	g	0,3
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	7,6
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	3,6
Fibra dietaria <FIBTG>	g	4,1
Cenizas <ASH>	g	0,9
Calcio <CA>	mg	51
Fósforo <P>	mg	40
Zinc <ZN>	mg	0,15
Hierro <FE>	mg	0,30
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	1696,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	841,0
Tiamina <THIA>	mg	0,04
Riboflavina <RIBF>	mg	0,04
Niacina <NIA>	mg	0,18
Vitamina C <VITC>	mg	3,23
Sodio <NA>	mg	31
Potasio <K>	mg	95

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

* "no se ha reportado o se desconoce el dato."



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO B. VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
B88	Zapallo loche, parte comestible	<i>Cucurbita maxima</i> subsp. <i>maxima</i>	Loche, calabaza amarilla, zapallo

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	58
Energía <ENERC>	kJ	242
Agua <WATER>	g	79,8
Proteínas <PROCNT>	g	2,6
Grasa total <FAT>	g	0,2
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	16,2
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	13,9
Fibra dietaria <FIBTG>	g	2,3
Cenizas <ASH>	g	1,1
Calcio <CA>	mg	38
Fósforo <P>	mg	30
Zinc <ZN>	mg	0,40
Hierro <FE>	mg	0,33
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	108,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	532,0
Tiamina <THIA>	mg	0,05
Riboflavina <RIBF>	mg	0,08
Niacina <NIA>	mg	0,52
Vitamina C <VITC>	mg	7,44
Sodio <NA>	mg	17
Potasio <K>	mg	219

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO B. VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
B90	Ají charapita	<i>Capsicum frutescens</i> L	Charapilla, guindilla

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	78
Energía <ENERC>	kJ	326
Agua <WATER>	g	76,3
Proteínas <PROCNT>	g	3,9
Grasa total <FAT>	g	0,8
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	17,4
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	1,6
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	•
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	5,66



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO B. VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
B91	Ajo sin cáscara	<i>Allium sativum</i> L. - Barranquino	

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	115
Energía <ENERC>	kJ	482
Agua <WATER>	g	59,4
Proteínas <PROCNT>	g	6,2
Grasa total < FAT>	g	0,3
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	32,6
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	27,2
Fibra dietaria <FIBTG>	g	5,4
Cenizas <ASH>	g	1,5
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	0,85
Hierro <FE>	mg	0,57
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,22
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,13
Riboflavina <RIBF>	mg	0,07
Niacina <NIA>	mg	0,09
Vitamina C <VITC>	mg	12,30



Proveniente de Arequipa.

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

* "no se ha reportado o se desconoce el dato."

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO B. VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
B92	Ajo sin cáscara	<i>Allium sativum</i> L.- Napurí	

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	115
Energía <ENERC>	kJ	482
Agua <WATER>	g	58,6
Proteínas <PROCNT>	g	7,7
Grasa total <FAT>	g	0,3
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	31,8
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	26,4
Fibra dietaria <FIBTG>	g	5,4
Cenizas <ASH>	g	1,6
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	0,82
Hierro <FE>	mg	0,40
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,22
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,13
Riboflavina <RIBF>	mg	0,07
Niacina <NIA>	mg	0,09
Vitamina C <VITC>	mg	12,30



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto Nacional
de Salud

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO B. VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
B93	Cebolla de cabeza	<i>Allium cepa</i> L. - Americana	Criolla, arequipeña

Composición en 100 g de alimento

Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	22
Energía <ENERC>	kJ	91
Agua <WATER>	g	91,1
Proteínas <PROCNT>	g	1,4
Grasa total <FAT>	g	0,4
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	6,9
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	4,4
Fibra dietaria <FIBTG>	g	2,5
Cenizas <ASH>	g	0,3
Calcio <CA>	mg	20
Fósforo <P>	mg	35
Zinc <ZN>	mg	0,15
Hierro <FE>	mg	0,21
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,04
Riboflavina <RIBF>	mg	0,02
Niacina <NIA>	mg	0,59
Vitamina C <VITC>	mg	9,84

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO B. VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
B94	Cebolla de cabeza	<i>Allium cepa</i> L. - Perilla	

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	28
Energía <ENERC>	kJ	117
Agua <WATER>	g	89,3
Proteínas <PROCNT>	g	1,4
Grasa total <FAT>	g	0,4
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	8,5
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	6,0
Fibra dietaria <FIBTG>	g	2,5
Cenizas <ASH>	g	0,4
Calcio <CA>	mg	20
Fósforo <P>	mg	35
Zinc <ZN>	mg	0,23
Hierro <FE>	mg	0,22
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,04
Riboflavina <RIBF>	mg	0,02
Niacina <NIA>	mg	0,59
Vitamina C <VITC>	mg	9,84

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO B. VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
B95	Culantro, con hojas y tallo	<i>Coriandrum sativum L.</i>	Perejil chino, cilantro silvestre, ceandro

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	15
Energía <ENERC>	kJ	62
Agua <WATER>	g	88,4
Proteínas <PROCNT>	g	3,5
Grasa total <FA T>	g	0,2
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	5,9
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	1,2
Fibra dietaria <FIBTG>	g	4,7
Cenizas <ASH>	g	1,9
Calcio <CA>	mg	135
Fósforo <P>	mg	60
Zinc <ZN>	mg	0,60
Hierro <FE>	mg	4,50
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	4,78
Sodio <NA>	mg	22
Potasio <K>	mg	802



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO B. VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
B96	Tomate redondo, con cáscara	<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.	

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	18
Energía <ENERC>	kJ	75
Agua <WATER>	g	93,9
Proteínas <PROCNT>	g	0,7
Grasa total <FAT>	g	0,3
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	4,7
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	4,0
Fibra dietaria <FIBTG>	g	0,7
Cenizas <ASH>	g	0,5
Calcio <CA>	mg	24
Fósforo <P>	mg	20
Zinc <ZN>	mg	0,10
Hierro <FE>	mg	0,45
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Sodio <NA>	mg	25
Potasio <K>	mg	139
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	10,18



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO B. VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
B97	Zapallo criollo, parte comestible	<i>Cucurbita maxima</i> Duch.	Zapallo, calabaza amarilla

Composición en 100 g de alimento

Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	•
Energía <ENERC>	kJ	•
Agua <WATER>	g	•
Proteínas <PROCNT>	g	•
Grasa total <FAT>	g	•
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	•
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	2,2
Cenizas <ASH>	g	•
Calcio <CA>	mg	28
Fósforo <P>	mg	0
Zinc <ZN>	mg	1,60
Hierro <FE>	mg	0,40
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Sodio <NA>	mg	6
Potasio <K>	mg	140
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	0,10

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.



GRUPO C

FRUTAS Y DERIVADOS

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO C. FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
C12	Chirimoya	<i>Annona Cherimola</i> Mill.	Semilla de hielo, chirimuya, chirimoyo

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	72
Energía <ENERC>	kJ	302
Agua <WATER>	g	75,4
Proteínas <PROCNT>	g	1,9
Grasa total <FAT>	g	0,3
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	21,6
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	17,7
Fibra dietaria <FIBTG>	g	4,0
Cenizas <ASH>	g	0,8
Calcio <CA>	mg	102
Fósforo <P>	mg	50
Zinc <ZN>	mg	0,30
Hierro <FE>	mg	0,29
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	0,0
Tiamina <THIA>	mg	0,09
Riboflavina <RIBF>	mg	0,16
Niacina <NIA>	mg	1,62
Vitamina C <VITC>	mg	10,36
Sodio <NA>	mg	16
Potasio <K>	mg	377



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

•• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO C. FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
C30	Umarí, sin pepa y sin cáscara	<i>Poraqueiba sericea</i> Tul.	Mantequilla de los pobres, guacure, yure, mari

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	163
Energía <ENERC>	kJ	682
Agua <WATER>	g	62,1
Proteínas <PROCNT>	g	1,6
Grasa total <FAT>	g	8,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	27,4
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	25,0
Fibra dietaria <FIBTG>	g	2,4
Cenizas <ASH>	g	0,9
Calcio <CA>	mg	5
Fósforo <P>	mg	30
Zinc <ZN>	mg	0,5
Hierro <FE>	mg	0,72
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	20,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,03
Riboflavina <RIBF>	mg	0,74
Niacina <NIA>	mg	1,50
Vitamina C <VITC>	mg	0,21
Sodio <NA>	mg	10
Potasio <K>	mg	211



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO C. FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
C68	Pijuayo sancocado, sin cáscara y sin pepas	<i>Bactris gasipaes</i> var. <i>gasipaes</i>	Chontaduro, pupunha, cachipay, peach palm fruit, chonta

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	120
Energía <ENERC>	kJ	501
Agua <WATER>	g	52,2
Proteínas <PROCNT>	g	2,1
Grasa total <FAT>	g	4,0
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	41,0
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	22,1
Fibra dietaria <FIBTG>	g	19,0
Cenizas <ASH>	g	0,7
Calcio <CA>	mg	23
Fósforo <P>	mg	20
Zinc <ZN>	mg	0,98
Hierro <FE>	mg	0,65
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	108,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,11
Riboflavina <RIBF>	mg	0,20
Niacina <NIA>	mg	2,49
Vitamina C <VITC>	mg	12,79
Sodio <NA>	mg	10
Potasio <K>	mg	215



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

•• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO C. FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
C70	Plátano de isla	<i>Musa x paradisiaca</i> L.	Banana, cambur, topocho

Composición en 100 g de alimento

Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	75
Energía <ENERC>	kJ	314
Agua <WATER>	g	74,2
Proteínas <PROCNT>	g	1,2
Grasa total <FAT>	g	0,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	21,6
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	19,5
Fibra dietaria <FIBTG>	g	2,2
Cenizas <ASH>	g	2,9
Calcio <CA>	mg	9
Fósforo <P>	mg	20
Zinc <ZN>	mg	0,13
Hierro <FE>	mg	0,30
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	131,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	3,0
Tiamina <THIA>	mg	0,07
Riboflavina <RIBF>	mg	0,07
Niacina <NIA>	mg	0,47
Vitamina C <VITC>	mg	0,0
Sodio <NA>	mg	15
Potasio <K>	mg	388

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

•• "no se ha reportado o se desconoce el dato.



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO C. FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
C74	Plátano, harina de	<i>Musa x paradisiaca</i> L.	Banana, cambur, topocho

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	302
Energía <ENERC>	kJ	1265
Agua <WATER>	g	14,0
Proteínas <PROCNT>	g	4,0
Grasa total <FAT>	g	0,4
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	79,3
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	2,3
Calcio <CA>	mg	29
Fósforo <P>	mg	104
Zinc <ZN>	mg	0,81
Hierro <FE>	mg	4,62
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	100,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,11
Riboflavina <RIBF>	mg	0,12
Niacina <NIA>	mg	1,57
Vitamina C <VITC>	mg	0,68



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.
 “•” no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO C. FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
C91	Tuna roja	<i>Opuntia tuna</i> (L.) Mill.	

Composición en 100 g de alimento

Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	36
Energía <ENERC>	kJ	150
Agua <WATER>	g	86,2
Proteínas <PROCNT>	g	1,3
Grasa total <FAT>	g	0,2
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	12,1
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	8,3
Fibra dietaria <FIBTG>	g	3,8
Cenizas <ASH>	g	0,2
Calcio <CA>	mg	136
Fósforo <P>	mg	20
Zinc <ZN>	mg	0,26
Hierro <FE>	mg	0,17
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	2,0
Tiamina <THIA>	mg	0,01
Riboflavina <RIBF>	mg	0,04
Niacina <NIA>	mg	0,42
Vitamina C <VITC>	mg	33,66
Sodio <NA>	mg	33
Potasio <K>	mg	143



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.
 “•” no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO C. FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
C99	Zapote, parte comestible	<i>Quararibea cordata</i>	

Composición en 100 g de alimento

Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	73
Energía <ENERC>	KJ	305
Agua <WATER>	g	79,7
Proteínas <PROCNT>	g	0,9
Grasa total <FAT>	g	0,3
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	18,8
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	0,7
Calcio <CA>	mg	10
Fósforo <P>	mg	20
Zinc <ZN>	mg	0,15
Hierro <FE>	mg	0,24
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	130,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,02
Riboflavina <RIBF>	mg	0,09
Niacina <NIA>	mg	1,42
Vitamina C <VITC>	mg	0,21
Sodio <NA>	mg	21
Potasio <K>	mg	160



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

•• "no se ha reportado o se desconoce el dato."

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO C. FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
C100	Cocona, jugo de	<i>Solanum sessiliflorum</i> Dunal	Túpiro

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	0,3
Energía <ENERC>	kJ	1
Agua <WATER>	g	•
Proteínas <PROCNT>	g	•
Grasa total <FAT>	g	•
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	0,8
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	0,1
Fibra dietaria <FIBTG>	g	0,8
Cenizas <ASH>	g	•
Calcio <CA>	mg	9
Fósforo <P>	mg	0
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	0,72
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	0,0
Sodio <NA>	mg	23
Potasio <K>	mg	•

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO C. FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
C101	Kiwi, sin cáscara	Actinidia deliciosa (<i>A. Chev.</i>) C.F.Liang & A.R.Ferguson	Lulo, actinidia

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	39
Energía <ENERC>	kJ	161
Agua <WATER>	g	85,6
Proteínas <PROCNT>	g	2,9
Grasa total <FAT>	g	0,3
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	10,6
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	7,3
Fibra dietaria <FIBTG>	g	3,2
Cenizas <ASH>	g	0,6
Calcio <CA>	mg	51
Fósforo <P>	mg	30
Zinc <ZN>	mg	0,17
Hierro <FE>	mg	0,37
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBC>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,04
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	0,60
Vitamina C <VITC>	mg	86,76
Sodio <NA>	mg	21
Potasio <K>	mg	220

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.





PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto Nacional
de Salud

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO C. FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
C102	Limonón dulce, sin cáscara	<i>Citrus limetta</i> Risso	Limonero dulce, lima

Composición en 100 g de alimento

Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	25
Energía <ENERC>	kJ	106
Agua <WATER>	g	90,7
Proteínas <PROCNT>	g	1,4
Grasa total <FAT>	g	0,4
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	7,1
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	4,8
Fibra dietaria <FIBTG>	g	2,3
Cenizas <ASH>	g	0,4
Calcio <CA>	mg	30
Fósforo <P>	mg	0
Zinc <ZN>	mg	0,31
Hierro <FE>	mg	0,17
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	29,46
Sodio <NA>	mg	16
Potasio <K>	mg	66



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO C. FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
C103	Naranja, jugo de (difruta)		“Difruta”

Composición en 100 g de alimento

Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	15
Energía <ENERC>	kJ	64
Agua <WATER>	g	•
Proteínas <PROCNT>	g	•
Grasa total <FAT>	g	•
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	5,0
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	4,1
Fibra dietaria <FIBTG>	g	0,9
Cenizas <ASH>	g	•
Calcio <CA>	mg	10
Fósforo <P>	mg	0
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	0,11
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	72,94
Sodio <NA>	mg	7
Potasio <K>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

•• no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO C. FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
C104	Naranja, néctar de (frugos)		“Frugos”

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	40
Energía <ENERC>	kJ	165
Agua <WATER>	g	•
Proteínas <PROCNT>	g	•
Grasa total <FAT>	g	•
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	12,3
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	10,7
Fibra dietaria <FIBTG>	g	1,6
Cenizas <ASH>	g	•
Calcio <CA>	mg	6
Fósforo <P>	mg	0
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	0,38
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBC>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	17,92
Sodio <NA>	mg	29
Potasio <K>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• “no se ha reportado o se desconoce el dato.”



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO C. FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
C105	Maracuya, jugo de (difruta)		“Difruta”

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	32
Energía <ENERC>	kJ	134
Agua <WATER>	g	•
Proteínas <PROCNT>	g	•
Grasa total <FAT>	g	•
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	10,0
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	8,7
Fibra dietaria <FIBTG>	g	1,4
Cenizas <ASH>	g	•
Calcio <CA>	mg	11
Fósforo <P>	mg	0
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	0,20
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	0,0
Sodio <NA>	mg	11
Potasio <K>	mg	•

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO C. FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
C106	Manzana, jugo de (difruta)		"Difruta"

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	40
Energía <ENERC>	kJ	166
Agua <WATER>	g	•
Proteínas <PROCNT>	g	•
Grasa total <FAT>	g	•
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	11,0
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	10,7
Fibra dietaria <FIBTG>	g	0,3
Cenizas <ASH>	g	•
Calcio <CA>	mg	13
Fósforo <P>	mg	20
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	0,49
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	0,0
Sodio <NA>	mg	13
Potasio <K>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO C. FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
C107	Palta “fuerte”	<i>Persea americana</i> Mill.	Aguacate, palto

Composición en 100 g de alimento

Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	104
Energía <ENERC>	kJ	436
Agua <WATER>	g	69,7
Proteínas <PROCNT>	g	1,9
Grasa total <FAT>	g	8,9
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	17,1
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	6,5
Fibra dietaria <FIBTG>	g	10,6
Cenizas <ASH>	g	2,4
Calcio <CA>	mg	11
Fósforo <P>	mg	60
Zinc <ZN>	mg	0,63
Hierro <FE>	mg	0,49
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	12,6
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	3,82
Sodio <NA>	mg	21
Potasio <K>	mg	430



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.
 “•” no se ha reportado o se desconoce el dato.



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto Nacional
de Salud

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO C. FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
C108	Plátano “bellaco”	<i>Musa x paradisiaca</i> L.	Bellaco, plantano, inguiri

Composición en 100 g de alimento

Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	102
Energía <ENERC>	kJ	427
Agua <WATER>	g	67,5
Proteínas <PROCNT>	g	1,3
Grasa total <FAT>	g	0,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	29,5
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	26,9
Fibra dietaria <FIBTG>	g	2,6
Cenizas <ASH>	g	1,6
Calcio <CA>	mg	8
Fósforo <P>	mg	20
Zinc <ZN>	mg	0,06
Hierro <FE>	mg	0,38
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,05
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	0,83
Vitamina C <VITC>	mg	0,0
Sodio <NA>	mg	15
Potasio <K>	mg	359

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• “no se ha reportado o se desconoce el dato.



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO C. FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
C109	Plátano “moquicho”	<i>Musa x paradisiaca</i> L.	Moquicho

Composición en 100 g de alimento

Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	100
Energía <ENERC>	kJ	419
Agua <WATER>	g	67,4
Proteínas <PROCNT>	g	1,2
Grasa total <FAT>	g	0,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	29,7
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	26,5
Fibra dietaria <FIBTG>	g	3,2
Cenizas <ASH>	g	1,7
Calcio <CA>	mg	7
Fósforo <P>	mg	20
Zinc <ZN>	mg	0,10
Hierro <FE>	mg	0,47
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,04
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	0,77
Vitamina C <VITC>	mg	0,0
Sodio <NA>	mg	13
Potasio <K>	mg	355

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

•• “no se ha reportado o se desconoce el dato.”



GRUPO J

HUEVOS Y DERIVADOS

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO J. HUEVOS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
J3	Huevo de gallina entero, cocido (duro)		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	145
Energía <ENERC>	kJ	605
Agua <WATER>	g	75,6
Proteínas <PROCNT>	g	12,8
Grasa total <FAT>	g	9,9
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	•
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	0,9
Calcio <CA>	mg	44
Fósforo <P>	mg	160
Zinc <ZN>	mg	1,61
Hierro <FE>	mg	3,04
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	169,0
Tiamina <THIA>	mg	0,07
Riboflavina <RIBF>	mg	0,39
Niacina <NIA>	mg	0,12
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	•

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.



Fuente: huevos La Calera

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO A. HUEVOS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
J4	Huevo de gallina entero, crudo		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	156
Energía <ENERC>	kJ	652
Agua <WATER>	g	72,2
Proteínas <PROCNT>	g	12,7
Grasa total <FAT>	g	11,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	•
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	1,1
Calcio <CA>	mg	29
Fósforo <P>	mg	140
Zinc <ZN>	mg	1,49
Hierro <FE>	mg	2,60
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,08
Riboflavina <RIBF>	mg	0,26
Niacina <NIA>	mg	0,13
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	•



Fuente: Huevos La Calera

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO J. HUEVOS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
J10	Huevo de gallina, clara cocida		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	55
Energía <ENERC>	kJ	229
Agua <WATER>	g	86,0
Proteínas <PROCNT>	g	11,9
Grasa total <FAT>	g	0,3
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	•
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	0,8
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	•
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	•



Fuente: Huevos La Calera

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

•* “no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO J. HUEVOS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
J11	Huevo de gallina, yema cocida		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	360
Energía <ENERC>	kJ	1507
Agua <WATER>	g	48,7
Proteínas <PROCNT>	g	16,3
Grasa total <FAT>	g	32,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	•
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	1,9
Calcio <CA>	mg	120
Fósforo <P>	mg	500
Zinc <ZN>	mg	4,62
Hierro <FE>	mg	8,25
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	678
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,24
Riboflavina <RIBF>	mg	0,71
Niacina <NIA>	mg	0,14
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO J. HUEVOS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
J12	Huevo de codorniz, entero crudo		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	140
Energía <ENERC>	kJ	586
Agua <WATER>	g	70,8
Proteínas <PROCNT>	g	12,6
Grasa total <FAT>	g	9,4
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	•
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	1,2
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	•
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	•

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

•• “no se ha reportado o se desconoce el dato.



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO J. HUEVOS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
J13	Huevo de codorniz, entero cocido (duro)		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	168
Energía <ENERC>	kJ	701
Agua <WATER>	g	69,9
Proteínas <PROCNT>	g	12,7
Grasa total <FAT>	g	12,4
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	•
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	1,1
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	•
Becaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.
 “•” no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO J. HUEVOS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
J14	Huevo de codorniz, clara cocida (en agua)		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	47
Energía <ENERC>	kJ	197
Agua <WATER>	g	86,4
Proteínas <PROCNT>	g	10,6
Grasa total < FAT>	g	0,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	•
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	0,8
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	•
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO J. HUEVOS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
J15	Huevo de codorniz, yema cocida (en agua)		

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	295
Energía <ENERC>	kJ	1234
Agua <WATER>	g	50,2
Proteínas <PROCNT>	g	13,5
Grasa total <FAT>	g	26,2
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	•
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	1,7
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	•
Hierro <FE>	mg	•
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•
Ácido fólico	ug	•

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

• "no se ha reportado o se desconoce el dato.



GRUPO T

LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
T7	Frijol bayo	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	244
Energía <ENERC>	kJ	1021
Agua <WATER>	g	14,2
Proteínas <PROCNT>	g	20,3
Grasa total <FAT>	g	2,2
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	59,5
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	38,1
Fibra dietaria <FIBTG>	g	21,4
Cenizas <ASH>	g	3,8
Calcio <CA>	mg	99
Fósforo <P>	mg	386
Zinc <ZN>	mg	2,76
Hierro <FE>	mg	5,81
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	0,0
Tiamina <THIA>	mg	0,31
Riboflavina <RIBF>	mg	0,22
Niacina <NIA>	mg	1,84
Vitamina C <VITC>	mg	4,50



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
T9	Frijol zarandaja	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	Bocón, chileno

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	236
Energía <ENERC>	kJ	985
Agua <WATER>	g	12,8
Proteínas <PROCNT>	g	21,7
Grasa total <FAT>	g	1,8
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	60,3
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	35,7
Fibra dietaria <FIBTG>	g	24,5
Cenizas <ASH>	g	3,4
Calcio <CA>	mg	67
Fósforo <P>	mg	289
Zinc <ZN>	mg	2,40
Hierro <FE>	mg	5,41
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	0,00
Tiamina <THIA>	mg	0,59
Riboflavina <RIBF>	mg	0,17
Niacina <NIA>	mg	1,60
Vitamina C <VITC>	mg	4,50



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
T20	Frijol castilla	<i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp. ssp. <i>unguiculata</i> Unguiculata Group	Caupi, carilla, judía de careta

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	227
Energía <ENERC>	kJ	950
Agua <WATER>	g	13,3
Proteínas <PROCNT>	g	23,3
Grasa total <FAT>	g	2,7
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	56,9
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	30,5
Fibra dietaria <FIBTG>	g	26,4
Cenizas <ASH>	g	3,9
Calcio <CA>	mg	97
Fósforo <P>	mg	387
Zinc <ZN>	mg	3,96
Hierro <FE>	mg	6,65
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	1,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,50
Riboflavina <RIBF>	mg	0,44
Niacina <NIA>	mg	1,57
Vitamina C <VITC>	mg	2,10



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

* "no se ha reportado o se desconoce el dato."

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
T36	Frijol soya	<i>Glycine max</i> (L.) Merr.	Soja

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	369
Energía <ENERC>	kJ	1542
Agua <WATER>	g	9,5
Proteínas <PROCNT>	g	33,7
Grasa total <FAT>	g	18,7
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	32,7
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	23,4
Fibra dietaria <FIBTG>	g	9,3
Cenizas <ASH>	g	5,4
Calcio <CA>	mg	314
Fósforo <P>	mg	759
Zinc <ZN>	mg	4,36
Hierro <FE>	mg	7,42
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	5,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	0,00
Tiamina <THIA>	mg	0,73
Riboflavina <RIBF>	mg	0,41
Niacina <NIA>	mg	2,60
Vitamina C <VITC>	mg	6,00

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
T41	Frijol vacapaleta	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	226
Energía <ENERC>	kJ	948
Agua <WATER>	g	15,6
Proteínas <PROCNT>	g	18,3
Grasa total <FAT>	g	2,4
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	60,1
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	35,2
Fibra dietaria <FIBTG>	g	24,9
Cenizas <ASH>	g	3,7
Calcio <CA>	mg	127
Fósforo <P>	mg	439
Zinc <ZN>	mg	2,91
Hierro <FE>	mg	4,53
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	1,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,16
Riboflavina <RIBF>	mg	0,20
Niacina <NIA>	mg	2,35
Vitamina C <VITC>	mg	4,50



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

* "no se ha reportado o se desconoce el dato."

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
T43	Garbanzo, cocido	<i>Cicer arietinum</i> L.	

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	127
Energía <ENERC>	kJ	530
Agua <WATER>	g	61,9
Proteínas <PROCNT>	g	6,9
Grasa total <FAT>	g	2,5
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	27,8
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	20,2
Fibra dietaria <FIBTG>	g	7,6
Cenizas <ASH>	g	1,0
Calcio <CA>	mg	54
Fósforo <P>	mg	60
Zinc <ZN>	mg	1,41
Hierro <FE>	mg	1,90
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	1,0
Tiamina <THIA>	mg	0,00
Riboflavina <RIBF>	mg	0,04
Niacina <NIA>	mg	0,49
Vitamina C <VITC>	mg	0,00



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

• “no se ha reportado o se desconoce el dato.”

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
T44	Garbanzo	<i>Cicer arietinum</i> L.	

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	358
Energía <ENERC>	kJ	1499
Agua <WATER>	g	10,8
Proteínas <PROCNT>	g	17,6
Grasa total <FAT>	g	5,4
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	63,3
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	9,0
Fibra dietaria <FIBTG>	g	17,4
Cenizas <ASH>	g	3,1
Calcio <CA>	mg	120
Fósforo <P>	mg	370
Zinc <ZN>	mg	3,06
Hierro <FE>	mg	5,95
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	3,0
Tiamina <THIA>	mg	0,38
Riboflavina <RIBF>	mg	0,38
Niacina <NIA>	mg	2,80
Vitamina C <VITC>	mg	5,40



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

* "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
T51	Habas, harina de	Vicia faba L.	Crema de habas

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	310
Energía <ENERC>	kJ	1297
Agua <WATER>	g	8,1
Proteínas <PROCNT>	g	22,4
Grasa total <FAT>	g	2,3
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	64,6
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	52,5
Fibra dietaria <FIBTG>	g	12,1
Cenizas <ASH>	g	2,7
Calcio <CA>	mg	67
Fósforo <P>	mg	393
Zinc <ZN>	mg	3,43
Hierro <FE>	mg	4,63
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	1,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	2,5
Tiamina <THIA>	mg	0,36
Riboflavina <RIBF>	mg	0,27
Niacina <NIA>	mg	2,84
Vitamina C <VITC>	mg	4,70



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

• “no se ha reportado o se desconoce el dato.”

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
T58	Pallares cocido, con cáscara	<i>Phaseolus lunatus L.</i>	Garrofón, judía de lima, haba de lima, poroto pallar

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	122
Energía <ENERC>	kJ	513
Agua <WATER>	g	68,1
Proteínas <PROCNT>	g	7,7
Grasa total <FAT>	g	0,8
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	21,9
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	14,9
Fibra dietaria <FIBTG>	g	7,0
Cenizas <ASH>	g	1,47
Calcio <CA>	mg	28
Fósforo <P>	mg	34
Zinc <ZN>	mg	0,93
Hierro <FE>	mg	1,28
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	0,0
Tiamina <THIA>	mg	0,00
Riboflavina <RIBF>	mg	0,02
Niacina <NIA>	mg	0,59
Vitamina C <VITC>	mg	0,10



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.
 “•” no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
T59	Arvejas, harina de	<i>Pisum sativum</i> L.	Crema de arvejas

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	306
Energía <ENERC>	kJ	1280
Agua <WATER>	g	8,2
Proteínas <PROCNT>	g	19,9
Grasa total <FAT>	g	2,4
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	67,0
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	53,3
Fibra dietaria <FIBTG>	g	13,7
Cenizas <ASH>	g	2,5
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	2,98
Hierro <FE>	mg	4,36
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.
* "no se ha reportado o se desconoce el dato."

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
T60	Frijol chiclayo marrón	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	334
Energía <ENERC>	kJ	1396
Agua <WATER>	g	13,5
Proteínas <PROCNT>	g	22,6
Grasa total <FAT>	g	2,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	58,4
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	3,5
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	4,56
Hierro <FE>	mg	4,49
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
T61	Frijol chiclayo pindayllo	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	

Composición en 100 g de alimento

Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	343
Energía <ENERC>	kJ	1436
Agua <WATER>	g	11,6
Proteínas <PROCNT>	g	25,1
Grasa total <FAT>	g	2,9
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	57,0
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	3,4
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	4,15
Hierro <FE>	mg	6,65
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.
•• “no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
T62	Frijol chichlayo rojo	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	335
Energía <ENERC>	kJ	1403
Agua <WATER>	g	13,5
Proteínas <PROCNT>	g	21,8
Grasa total <FAT>	g	2,5
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	58,8
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	3,5
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	4,40
Hierro <FE>	mg	4,56
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
T63	Frijol ñuña	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	Popping beans, ñuña

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	271
Energía <ENERC>	kJ	1134
Agua <WATER>	g	11,3
Proteínas <PROCNT>	g	19,1
Grasa total <FAT>	g	1,2
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	64,6
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	47,9
Fibra dietaria <FIBTG>	g	16,7
Cenizas <ASH>	g	3,9
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	2,22
Hierro <FE>	mg	4,13
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto Nacional
de Salud

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
T64	Frijol soya cocido	<i>Glycine max (L.) Merr.</i>	Soja

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	176
Energía <ENERC>	kJ	735
Agua <WATER>	g	62,8
Proteínas <PROCTN>	g	15,3
Grasa total <FAT>	g	9,2
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	11,1
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	1,49
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	1,72
Hierro <FE>	mg	1,87
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

* "no se ha reportado o se desconoce el dato."



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto Nacional
de Salud

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
T65	Frijol soya, harina integral	<i>Glycine max (L.) Merr.</i>	Soja

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	359
Energía <ENERC>	kJ	1503
Agua <WATER>	g	8,0
Proteínas <PROCNT>	g	37,4
Grasa total <FAT>	g	23,0
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	26,4
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	9,2
Fibra dietaria <FIBTG>	g	17,2
Cenizas <ASH>	g	5,3
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	4,40
Hierro <FE>	mg	6,30
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

Investigar para proteger la salud



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
T66	Frijol soya, harina integral tostada	<i>Glycine max</i> (L.) Merr.	Soja

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	433
Energía <ENERC>	kJ	1814
Agua <WATER>	g	6,5
Proteínas <PROCNT>	g	40,5
Grasa total <FAT>	g	23,4
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	23,9
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	5,8
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	4,44
Hierro <FE>	mg	6,65
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
T67	Frijol ucalayino	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	334
Energía <ENERC>	kJ	1398
Agua <WATER>	g	13,5
Proteínas <PROCNT>	g	21,7
Grasa total <FAT>	g	2,3
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	58,8
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	3,7
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	3,48
Hierro <FE>	mg	5,44
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.
 "•" no se ha reportado o se desconoce el dato.

GRUPO U

TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO U. TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
U3	Camote amarillo sin cáscara	<i>Ipomoea batatas</i> Lam.	Batata, apichu (quechua); pua (aymara)

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	84
Energía <ENERC>	kJ	352
Agua <WATER>	g	73,5
Proteínas <PROCNT>	g	2,0
Grasa total <FAT>	g	0,0
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	23,4
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	20,5
Fibra dietaria <FIBTG>	g	2,9
Cenizas <ASH>	g	1,1
Calcio <CA>	mg	41
Fósforo <P>	mg	31
Zinc <ZN>	mg	0,40
Hierro <FE>	mg	0,43
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	19,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	709,0
Tiamina <THIA>	mg	0,14
Riboflavina <RIBF>	mg	0,03
Niacina <NIA>	mg	0,67
Vitamina C <VITC>	mg	22,46



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• “no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO U. TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
U16	Mashua	<i>Tropaeolum tuberosum</i> Ruiz & Pav.	Añu (quechua); isaño (aymara)

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	32
Energía <ENERC>	kJ	135
Agua <WATER>	g	88,0
Proteínas <PROCNT>	g	0,7
Grasa total <FAT>	g	0,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	10,6
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	7,7
Fibra dietaria <FIBTG>	g	2,9
Cenizas <ASH>	g	0,5
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	0,28
Hierro <FE>	mg	0,37
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,02
Riboflavina <RIBF>	mg	0,03
Niacina <NIA>	mg	0,82
Vitamina C <VITC>	mg	42,06



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO U. TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
U31	Betarraga, sin cáscara	<i>Beta vulgaris var. vulgaris</i>	Remolacha, betabel, beterrada

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	18
Energía <ENERC>	kJ	76
Agua <WATER>	g	91,3
Proteínas <PROCNT>	g	2,0
Grasa total <FAT>	g	0,3
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	5,4
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	2,7
Fibra dietaria <FIBTG>	g	2,7
Cenizas <ASH>	g	1,0
Calcio <CA>	mg	24
Fósforo <P>	mg	30
Zinc <ZN>	mg	0,32
Hierro <FE>	mg	0,31
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	mg	2,0
Tiamina <THIA>	mg	0,03
Riboflavina <RIBF>	mg	0,04
Niacina <NIA>	mg	0,33
Vitamina C <VITC>	mg	51,78
Sodio <NA>	mg	81
Potasio <K>	mg	177



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

* "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO U. TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
U36	Yuca blanca fresca sin cáscara	<i>Manihot esculenta</i> Crantz- selvática	Mandioca

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	115
Energía <ENERC>	kJ	480
Agua <WATER>	g	65,8
Proteínas <PROCNT>	g	0,7
Grasa total <FAT>	g	0,5
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	31,8
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	28,3
Fibra dietaria <FIBTG>	g	3,5
Cenizas <ASH>	g	1,3
Calcio <CA>	mg	25,0
Fósforo <P>	mg	52,0
Zinc <ZN>	mg	0,63
Hierro <FE>	mg	0,19
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	1,0
Tiamina <THIA>	mg	0,05
Riboflavina <RIBF>	mg	0,41
Niacina <NIA>	mg	0,98
Vitamina C <VITC>	mg	19,08



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

* "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO U. TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
U38	Yuca, harina de	<i>Manihot esculenta Crantz</i>	Mandioca

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	333
Energía <ENERC>	kJ	1393
Agua <WATER>	g	17,1
Proteínas <PROCNT>	g	0,3
Grasa total <FAT>	g	0,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	82,2
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	82,1
Fibra dietaria <FIBTG>	g	0,1
Cenizas <ASH>	g	0,4
Calcio <CA>	mg	155
Fósforo <P>	mg	110
Zinc <ZN>	mg	0,06
Hierro <FE>	mg	1,31
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,08
Riboflavina <RIBF>	mg	0,07
Niacina <NIA>	mg	1,60
Vitamina C <VITC>	mg	13,60



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• no se ha reportado o se desconoce el dato.



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto Nacional
de Salud

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO U. TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
U39	Maca, harina de	<i>Lepidium meyenii</i> Walp.	Maka, ayak, chichira, ginseng peruano

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	328
Energía <ENERC>	kJ	1374
Agua <WATER>	g	6,6
Proteínas <PROCNT>	g	8,7
Grasa total <FAT>	g	4,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	78,9
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	70,3
Fibra dietaria <FIBTG>	g	8,6
Cenizas <ASH>	g	1,7
Calcio <CA>	mg	61
Fósforo <P>	mg	250
Zinc <ZN>	mg	2,00
Hierro <FE>	mg	7,97
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•
Sodio <NA>	mg	3
Potasio <K>	mg	609

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.
 •• “no se ha reportado o se desconoce el dato.”



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO U. TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
U40	Oca sin cáscara	<i>Oxalis tuberosa</i> Molina	O'qa, okka (quechua); apiña, kawi (aymara)

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	53
Energía <ENERC>	kJ	221
Agua <WATER>	g	83,0
Proteínas <PROCNT>	g	0,7
Grasa total <FAT>	g	0,0
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	15,6
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	13,1
Fibra dietaria <FIBTG>	g	2,4
Cenizas <ASH>	g	0,7
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	0,14
Hierro <FE>	mg	0,47
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,01
Riboflavina <RIBF>	mg	0,06
Niacina <NIA>	mg	0,61
Vitamina C <VITC>	mg	23,92

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

•* "no se ha reportado o se desconoce el dato.



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO U. TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
U41	Papa, sin cáscara	<i>Solanum tuberosum</i> subsp. <i>andigenum</i> (Juz. & Bukasov) - amarilis	Patata

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	64
Energía <ENERC>	kJ	269
Agua <WATER>	g	81,7
Proteínas <PROCNT>	g	2,1
Grasa total <FAT>	g	0,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	15,4
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	14,4
Fibra dietaria <FIBTG>	g	1,1
Cenizas <ASH>	g	0,8
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	0,26
Hierro <FE>	mg	0,79
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,00
Riboflavina <RIBF>	mg	0,00
Niacina <NIA>	mg	1,20
Vitamina C <VITC>	mg	0,00

0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO U. TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
U42	Papa, chuño negro, harina de	<i>Solanum tuberosum</i> subsp. <i>andigenum</i>	

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	322
Energía <ENERC>	kJ	1347
Agua <WATER>	g	15,3
Proteínas <PROCNT>	g	5,8
Grasa total <FAT>	g	0,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	75,6
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	3,2
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	0,94
Hierro <FE>	mg	23,01
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO U. TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
U43	Papa, sin cáscara	<i>Solanum tuberosum</i> – huevo de indio	Patata

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	84
Energía <ENERC>	kJ	350
Agua <WATER>	g	75,8
Proteínas <PROCNT>	g	2,1
Grasa total <FAT>	g	0,2
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	21,1
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	19,1
Fibra dietaria <FIBTG>	g	1,9
Cenizas <ASH>	g	0,9
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	0,31
Hierro <FE>	mg	0,51
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,00
Riboflavina <RIBF>	mg	0,00
Niacina <NIA>	mg	1,00
Vitamina C <VITC>	mg	0,00



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

* "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO U. TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
U44	Papa, moraya, harina de	<i>Solanum tuberosum</i> L. ssp. <i>tuberosum</i>	Chuño blanco, tunta

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	332
Energía <ENERC>	kJ	1390
Agua <WATER>	g	16,5
Proteínas <PROCNT>	g	2,3
Grasa total <FAT>	g	0,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	80,6
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	0,5
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	0,59
Hierro <FE>	mg	15,63
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	•



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO U. TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
U45	Papa, sin cáscara	<i>Solanum tuberosum</i> subsp. <i>andigenum</i> (Juz. & Bukasov) – tumbay	Patata

Composición en 100 g de alimento		
Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	86
Energía <ENERC>	kJ	360
Agua <WATER>	g	75,5
Proteínas <PROCNT>	g	2,0
Grasa total <FAT>	g	0,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	21,5
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	19,8
Fibra dietaria <FIBTG>	g	1,7
Cenizas <ASH>	g	1,0
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	0,28
Hierro <FE>	mg	0,36
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,00
Riboflavina <RIBF>	mg	0,00
Niacina <NIA>	mg	1,20
Vitamina C <VITC>	mg	0,00



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

“•” no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO U. TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
U46	Papa, sin cáscara	<i>Solanum tuberosum</i> subsp. <i>andigenum</i> (Juz. & Bukasov) – única	Patata

Composición en 100 g de alimento

Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	77
Energía <ENERC>	kJ	320
Agua <WATER>	g	77,8
Proteínas <PROCNT>	g	2,3
Grasa total <FAT>	g	0,2
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	19,0
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	17,1
Fibra dietaria <FIBTG>	g	1,9
Cenizas <ASH>	g	0,7
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	0,32
Hierro <FE>	mg	0,46
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	0,00
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	0,00
Riboflavina <RIBF>	mg	0,00
Niacina <NIA>	mg	0,70
Vitamina C <VITC>	mg	0,00



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



GRUPO U. TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	GÉNERO – ESPECIE - VARIEDAD	OTROS NOMBRES
U47	Papa, sin cáscara	<i>Solanum tuberosum</i> subsp. <i>andigenum</i> (Juz. & Bukasov) - yungay	Patata

Composición en 100 g de alimento

Componente <IDENTIFICADOR>	Unidad	Cantidad
Energía <ENERC>	kcal	86
Energía <ENERC>	kJ	360
Agua <WATER>	g	77,1
Proteínas <PROCNT>	g	2,1
Grasa total <FAT>	g	0,1
Carbohidratos totales <CHOCDF>	g	19,9
Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	g	•
Fibra dietaria <FIBTG>	g	•
Cenizas <ASH>	g	0,9
Calcio <CA>	mg	•
Fósforo <P>	mg	•
Zinc <ZN>	mg	0,25
Hierro <FE>	mg	0,45
Betacaroteno equivalentes totales <CARTBQ>	µg	•
Retinol	µg	•
Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	•
Tiamina <THIA>	mg	•
Riboflavina <RIBF>	mg	•
Niacina <NIA>	mg	•
Vitamina C <VITC>	mg	6,2



0,00 el nutriente no se encuentra en el alimento o está en trazas.

*• "no se ha reportado o se desconoce el dato.

Este documento se terminó de imprimir en los talleres
gráficos de Almacenes y Gráficos del Perú E.I.R.L.
Gral. Garzón 1265 Jesús María - Lima
Telf.: (01) 581-3178 / 987846492
Julio - 2013



Instituto Nacional de Salud
Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11 Perú
Telefono: 748-0000 / 748-1111
Página web: www.ins.gob.pe