





**INCMNSZ**

Tablas de composición de alimentos y productos alimenticios (versión condensada 2015) /  
Tables of composition of foods and food products (condensed version 2015)

® Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Dirección de Nutrición

Departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos

Ciudad de México, Abril de 2016

ISBN: 978-607-7797-19-7

ISBN: 978-607-7797-19-7

9 786077 797197

Tables of composition of **food** and food products  
(Condensed version 2015)

**Tablas de  
composición de  
alimentos**  
y productos alimenticios  
(Versión condensada 2015)

Agradecemos al Departamento de Comunicación y Vinculación del  
Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán  
su apoyo para la elaboración de éste material

Diseño de portada: Lic. Jorge Velázquez Hernández

Diseño de interiores: T.S. Claudia Patricia Márquez Enríquez

## **EDICIÓN Y RECOPILACIÓN**

**Josefina C. Morales de León**  
Departamento de Ciencia y  
Tecnología de los Alimentos

**Héctor Bourges Rodríguez**  
Dirección de Nutrición

**María Elena Camacho Parra**  
Departamento de Ciencia y  
Tecnología de los Alimentos

## **EDITION AND COMPILATION**

**Josefina C. Morales de León**  
Department of Food Science  
and Technology

**Héctor Bourges Rodríguez**  
Direction of Nutrition

**María Elena Camacho Parra**  
Department of Food Science  
and Technology



## **COLABORADORES**

Los datos incluidos en estas tablas son el producto de un gran número de personas desde la labor pionera del Dr. R. Cravioto, hasta los análisis más recientes realizados en la Dirección de Nutrición. Los nombres de muchas de esas personas figuran en las referencias bibliográficas, pero es necesario agregar a quienes sin aparecer en tales citas, han contribuido en forma importante:

Alma P. Acosta Blanco  
Adelina Baeza García  
Ma. De la Luz Colón Herrera  
Héctor Ledesma Centeno  
Silvia Ruíz Jiménez  
Araceli Santiago Morales  
José Luis Silencio Barrita  
Eva Vara Flores  
Juan Velasco Rojas  
Ma. De Jesús R. Rosas

## **COLLABORATORS**

The data contained in these tables is the result of the work carried out by a great number of people, going from the pioneer work of Dr. Cravioto's group, to the most recent analyses carried out at the Direction of Nutrition. The names of these people are contained in the references, the names of those who were not included in these citations, but that made significant contributions:

Alma P. Acosta Blanco  
Adelina Baeza García  
Ma. De la Luz Colón Herrera  
Héctor Ledesma Centeno  
Silvia Ruíz Jiménez  
Araceli Santiago Morales  
José Luis Silencio Barrita  
Eva Vara Flores  
Juan Velasco Rojas  
Ma. De Jesús R. Rosas



## **PRESENTACIÓN**

Es muy grato para mí presentar a la comunidad nutriológica la versión 2015 de las tablas de Composición de Alimentos y Productos Alimenticios Mexicanos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

La composición química de los alimentos se identificaba ya en el siglo XIX como un determinante importante de la nutrición y la salud. En 1827, William Prout, médico y químico inglés considerado el padre de la química fisiológica, fue el primero en clasificar los grandes principios alimentarios en tres grupos de sustancias: proteínas, grasas e hidratos de carbono a los que habrían de agregarse después los nutrientes inorgánicos y las vitaminas

Durante finales del siglo XX y en el siglo XXI, los avances científicos en cuanto a salud alimentaria han sido enormes y a la vez sorprendentes, como pone en evidencia, por ejemplo, el reconocimiento del papel de la microbiota intestinal y su relación con la dieta que repercute en distintos padecimientos y permite vislumbrar nuevas estrategias terapéuticas. Es evidente entonces que el estudio de la composición de los alimentos adquiere cada vez mayor importancia en el desarrollo de diversos campos lo que podrá propiciar el desarrollo de nuevos productos alimenticios que contribuyan a mejorar la dieta de la población mexicana.

## **PRESENTATION**

It is a great satisfaction for me to present the 2015 edition of the Tables of Composition of Mexican Foods and Food Products (condensed version) of the Salvador Zubirán National Institute of Medical Sciences and Nutrition.

The chemical composition of foods was already identified in the 19th century as one of the key determinants of nutrition and health. In 1827, William Prout, an English chemist and physician considered the founding father of physiological chemistry, was the first to classify the main alimentary principles in three groups of substances: proteins, fats and carbohydrates. To these, inorganic nutrients and vitamins would be added later.

During the end of the 20th century and in the 21st century, the scientific achievements regarding the alimentary health have been substantial. One example of this is the recognition of the role of the intestinal microbiota and its relationship with dietary habits in the understanding and treatment of some diseases.

Because of this, the study of the composition of foods is becoming increasingly relevant and will enable the development of new alimentary products that contribute to the improvement of the Mexican population diet.

Una de las características más destacadas de las Tablas de Composición de Alimentos y Productos Alimenticios en su versión 2015, es que se trata de un compendio de información condensada enfocada a los alimentos mexicanos, la mayor parte resultado de análisis realizados en el Instituto, que será útil a las autoridades para la toma de decisiones y servirá además a los nutriólogos clínicos, al sector industrial, a los investigadores e incluso a organizaciones de la sociedad civil, para construir en nuestro país una cultura alimentaria cada vez más adecuada.

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz  
Director General

The Tables of composition of foods and food products (condensed version) can be characterised as a compendium of concise information on Mexican foods derived from research work undertaken in the Institute, and that we believe would be useful to concerned authorities in their decision-making process. The Tables should also be helpful to nutritionists, food scientists, researchers, the food industry and non-for-profit organizations looking at improving the alimentary culture in our country.

Md. David Kershenobich Stalnikowitz  
General Director

## **CONTENIDO**

### **I. Introducción**

### **II. Guía y datos aclaratorios para el uso de las tablas**

### **III. Composición de alimentos y productos alimenticios**

- 1) Semillas de cereales y derivados
- 2) Semillas de leguminosas y derivados
- 3) Otras semillas
- 4) Algas y hongos
- 5) Frutas
- 6) Verduras
- 7) Tubérculos, bulbos y raíces
- 8) Leche y derivados
- 9) Huevo
- 10) Carnes, vísceras y derivados
- 11) Pescados y mariscos
- 12) Azúcares, mieles y dulces
- 13) Alimentos infantiles
- 14) Aderezos
- 15) Bebidas alcohólicas y no alcohólicas
- 16) Varios

## **CONTENT**

### **I. Introduction**

### **II. Table guide and clarification data**

### **III. Composition of foods and food products**

- 1) Cereals and by-products
- 2) Legumes and by-products
- 3) Miscellaneous seeds
- 4) Algae and fungi
- 5) Fruits
- 6) Vegetables
- 7) Tubers, bulbs and roots
- 8) Milk and dairy products
- 9) Egg
- 10) Meats, offals and by-products
- 11) Fish and seafood
- 12) Sugar, honey and candy
- 13) Food for children
- 14) Dressing
- 15) Alcoholic and non-alcoholic beverage
- 16) Miscellaneous

#### **IV. Anexos**

- 1) Índice glucémico
- 2) Lactosa
- 3) Polisacáridos no amiláceos
- 4) Almidón
- 5) Factores de conversión
- 6) Ingestión diaria recomendada (IDR) e ingestión diaria sugerida (IDS) de vitaminas y nutrientes inorgánicos para la población mexicana
- 7) Recomendaciones de ingestión diaria de proteínas, hidratos de carbono y lípidos para la población mexicana

#### **IV. Annexes**

- 1) Glycemic Index
- 2) Lactose
- 3) Non starch polysaccharides
- 4) Starch
- 5) Conversion factors
- 6) Recomended daily dietary intakes (RDI) and Recomended daily Suggested (RDS) of vitamins and minerals for the mexican population
- 7) Recomended daily intakes of proteins, carbohydrates and lipids for the mexican population

#### **V. Bibliografía**

#### **VI. Referencias de métodos analíticos**

#### **V. References**

#### **VI. References for analytical methods**

## I. Introducción

Es muy grato ofrecer a los profesionales de la nutriología y áreas afines esta versión condensada de las Tablas Condensadas de Composición de Alimentos Mexicanos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, actualizadas al mes de diciembre de 2014

La información que incluye este documento representa la base actual de datos de composición de alimentos de la Dirección de Nutrición del Instituto, corregida y ampliada con respecto a ediciones previas.

Los datos de composición de alimentos tienen amplia utilidad práctica. Además de constituir el fundamento químico para la caracterización de los diferentes alimentos, se emplean, entre otros usos en la evaluación del aporte nutrimental de platillos y dietas, en la dietoterapia, en la investigación clínica y epidemiológica, en el desarrollo de nuevos productos en la industria de los alimentos y en diversos aspectos de la regulación sanitaria de los alimentos elaborados. Por ello, el análisis de la composición de alimentos constituye una actividad a la que se dedican grandes esfuerzos y recursos en muchos países del mundo.

El “universo” de estudio del análisis de alimentos es verdaderamente gigantesco si se considera el número de nutrientes y sustancias de interés que pueden analizarse en cada alimento, el número de alimentos primarios y el número de distintas variedades, prácticas de cultivo o crianza, grados de maduración, lugar de origen y estación del año, factores todos que suelen afectar la

## I. Introduction

We are very pleased to present to the professionals of nutrition and related areas, this condensed version the Tables of Composition of Mexican Foods of the Salvador Zubirán National of Medical Science and Nutrition Institute updated on December 2014.

The information included in this document is the current data base of the Direction Nutrition in this Institute, which was amended and extended compared to the others edition previous.

In addition to being the chemical basis for the characterization of foods, composition data have an extensive practical application in assessing the nutrient content of the diets of individuals and populations, in diet-therapy, in clinical and epidemiological research, in the development of new products in the food industry, and in several aspects of food sanitary regulations, among other uses. For this reason, many efforts and resources are being allocated to food composition analysis in various countries of the world.

The “universe” of study in the field of food analysis is huge if are considered of the nutrient numbers and the interesting substances who can to analyze each one food, the number of primary foods and the number of different miscellany, they are cultivated or raised under different practices, maturation stages, different place and season of the year. Each of these factors

composición de cada uno de los alimentos primarios considerados. A partir de los alimentos primarios se preparan platos o se obtienen productos y derivados industrializados que multiplican dicho "universo"; se calcula por ejemplo que en los EUU habría que analizar entre 15 y 20 000 productos industrializados. Aunque la composición de las preparaciones culinarias y de los productos de la industria podría calcularse a partir de la composición de sus ingredientes, se estaría ignorando el efecto de los tratamientos que pueden, en grado variable destruir vitaminas (C, B1 y B6, por ejemplo), o hacer más digeribles algunos componentes (almidón, carotenos) por lo que conviene analizar cada uno de ellos.

Lo ideal sería contar con análisis de la mayoría o de todos los nutrientes conocidos y de las substancias no nutritivas de mayor interés en la misma muestra de las variedades principales de la mayoría de los alimentos primarios provenientes de distintos lugares, épocas del año y sistemas de producción y con diferente grado de maduración, así como de los platos y productos industriales más relevantes en cada país. Este ideal está muy lejos de cumplirse. El análisis de cada uno de los componentes de un alimento es muy costoso pues debe repetirse cierto número de veces y exige una infraestructura instrumental muy amplia, diversa y especializada, el respaldo de un sistema de control de calidad, la disponibilidad de patrones de referencia adecuados, el uso de técnicas plenamente validadas y personal capacitado y experimentado. Son pocos los centros que en el mundo cuentan con todos estos elementos y menos los que, además, disponen del financiamiento específico para

affects composition in each of the primary foods under consideration. Primary foods are used to prepare dishes or to obtain industrialized products and byproducts that add up to the range and set up a more complicated scenario; for example in the EUA to have analyzer between 15 and 20 000 industrialized products. Although dishes and industry products composition might be calculated from their ingredients own composition, the effect of some treatments would be overlooked, as some of them may destroy vitamins (C, B1 and B6, for example) or make some components easier to digest (starch, carotenoids), so it is convenient to analyze each of them.

It is clear that it would be ideal to analyze most or all of the known nutrients, as well as the relevant non-nutrient substances of most interest, within each sample and to have samples representative of the main varieties of primary foods from different places, seasons of the year, production systems and ripening or maturation stage as well as of the most relevant dishes and industrial products in each country. This ideal, of course, is very far from becoming real. Analyzing each food's components is very expensive, as this has to be done repeatedly, and requires a large, varied and specialized instrument infrastructure, as well as the support of a quality control system, the availability of appropriate reference patterns, the use of fully validated techniques and trained and experienced staff. There are (very) few centers in the world that gather all these elements, but fewer are those that have specific funds to

dedicarse al análisis de alimentos. Por ello, el vasto universo de estudio antes descrito permanece en buena medida inexplorado.

En la práctica, los alimentos se analizan poco a poco, en la medida de los recursos y oportunidades, con la esperanza de enriquecer gradualmente la información nacional e internacional. En este sentido cabe destacar el importante papel que han jugado la creación hace unos años del Journal of Food Composition and Analysis y los esfuerzos del sistema INFOODS de la Universidad de las Naciones Unidas; sin duda, para fines científicos la información hasta ahora resumida es insuficiente, pero para fines prácticos es valiosa.

Los usuarios de la información sobre composición de alimentos deben estar conscientes de que, en el mejor de los casos, los datos que encuentran en las tablas se refieren estrictamente a la muestra o muestras analizadas y que otras muestras podrían diferir, amén de las diferencias por variedad, lugar de origen, estado de maduración, tratamientos culinarios o industriales y demás factores pertinentes ya mencionados.

La extensión, estructura y confiabilidad de las tablas de composición de alimentos es muy variable. Son más confiables las tablas que surgen de un trabajo analítico cuidadoso, que identifican las muestras analizadas con el mayor detalle posible y que señalan claramente los métodos y demás pormenores de cada análisis, de manera que el usuario conozca a qué se refieren y cuáles son sus limitaciones. Conforme no cumplan estas características, la confiabilidad de las tablas se reduce, aunque puede haber fines en los

allocate to food analyses. For this reason, the wide study areas described above remain largely unexplored.

In the practice, the foods analyzing them little by little, in terms of their resources and opportunities, hoping to gradually enrich national and international information. In this sense, it is worth recognizing the important role played by the Journal of Food Composition and Analysis, which was created few years ago, and the endeavors of the INFOODS system of the United Nations University. Although this information may be still insufficient for scientific purposes, it is highly valuable for practical issues.

Food composition information users must be aware that, in the best of cases, the data provided strictly refer to the analyzed samples and that other samples could differ significantly, not to mention the differences arising from variety, place of origin, ripening, culinary or industrial treatments and other relevant factors mentioned previously.

The extent, structure and reliability of food composition tables are very variable. The tables resulting from a careful chemical analysis are more reliable as they probably identify the analyzed samples in more detail and clearly describe the methods and other aspects of each analysis, so the user may know what they refer to and their limitations. The lesser the details in the tables, the less reliable they become; however they still may be used for purposes where accuracy is not critical and it is enough to have a very general

que la precisión, el origen de los datos y que no correspondan realmente con una muestra definida no sea crítica

En México, el análisis sistemático de alimentos se inició en forma brillante hace casi 70 años cuando el desaparecido Instituto Nacional de Nutriología se propuso cumplir tan importante función. En dicho Instituto se integró un notable y sólido grupo técnico encabezado por los doctores René O. Cravioto, Guillermo Massieu Helguera, Jesús Guzmán García y José Calvo de la Torre y asesorado por los doctores Robert Harris del Instituto Tecnológico de Massachusetts y Benjamín G. Horning de la Fundación Kellogg. Con el apoyo financiero de las Fundaciones Kellogg y Rockefeller y el respaldo de la Oficina Sanitaria Panamericana, este grupo analizó el contenido de humedad, cenizas, proteína bruta, fibra bruta, extracto etéreo, fósforo, hierro, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina C, carotenos o vitamina A y en su caso lactosa, en 817 muestras de los más diversos alimentos y productos de varios lugares de la República; también se analizaron aminoácidos en algunas de las muestras. De estos trabajos surgieron varias publicaciones (ver anexo bibliográfico) en revistas nacionales y extranjeras así como las primeras tablas de composición de alimentos mexicanos. La labor de este grupo fue titánica y de alta calidad científica; las muestras estuvieron siempre bien identificadas, las técnicas de análisis eran las mejores de la época y están claramente descritas y el control de calidad fue el adecuado. No obstante el tiempo transcurrido y que algunos de los métodos analíticos empleados han sido superados, puede asegurarse que la enorme mayoría de los resultados obtenidos por Cravioto y colaboradores siguen siendo válidos.

idea of food composition although data origin is unknown and the composition does not really match a defined sample.

Systematic food analysis had a bright start in Mexico 70 years ago, when the former National Institute of Nutriology committed to undertake this important task. This Institute gathered a sound and notable technical team led by Dr. René O. Cravioto, Dr. Guillermo Massieu-Helguera, Dr. Jesús Guzmán-García and Dr. José Calvo de la Torre, with the advice of Dr. Robert Harris of the Massachusetts Institute of Technology and Dr. Benjamin G. Horning from the Kellogg Foundation. With the financial support of the Kellogg and Rockefeller Foundations and the support of the Pan American Sanitary Office, this group analyzed the moisture, ash, crude protein, crude fiber, ether extract, phosphorus, iron, thiamine, riboflavin, niacin, vitamin C, carotenes or vitamin A contents, and in some cases lactose, in 817 samples of a variety of foods and products from different parts of the country; some amino acids were also analyzed in a few samples. Several publications were made from these works (see attached references) in national and international journals, as well as the first Mexican food composition tables. Reading these historical documents reveals not only a gigantic work but also its high scientific quality. Samples were always properly identified, analysis techniques were the best at the time and were clearly described; quality control was also appropriate. However the time passed and that some of the analytical methods employed have been improved, it can be assured that the vast majority of the results obtained by Cravioto et al. are still valid.

El Instituto Nacional de Nutriología desapareció en 1957 cuando se fusionó con el Hospital de Enfermedades de la Nutrición para así formar el Instituto Nacional de Nutrición, dentro del cual se creó una División de Nutrición encargada de las funciones hasta entonces desempeñadas por el Instituto Nacional de Nutriología. La División de Nutrición se concentró entonces y durante los siguientes lustros en la labor fundamental de estudiar los problemas de nutrición en el país.

Con el propósito de facilitar el trabajo de calcular el aporte nutrimental de las dietas observadas en las comunidades, la División de Nutrición publicó en 1963 unas tablas “de uso práctico” en las que se incluían los datos de composición de 295 de las 817 “entradas” de la tabla original de Cravioto y colaboradores. Las tablas “de uso práctico” se reeditaron varias veces añadiéndoseles valores provenientes de diversas fuentes, principalmente del INCAP, con lo que el número de entradas creció gradualmente hasta 506 en 1977. En 1982 se creó la Dirección de Nutrición Experimental y Ciencia de los Alimentos y, como parte de ella el Departamento de Ciencia y Tecnología de Alimentos que continuó el trabajo analítico tanto de alimentos antes no considerados como de alimentos cuyos valores mostraban alguna incongruencia, trabajo que ha implicado un costoso y arduo esfuerzo

En 1997 se creó la Dirección de Nutrición al conjuntarse la Dirección de Nutrición Comunidad con la Dirección de Nutrición Experimental y Ciencia de los Alimentos. A la fecha en la base de datos de la Dirección se han acumulado ya alrededor de 3520 “entradas” correspondientes a 2014

The National Institute of Nutriology disappeared in 1957 when it was merged with the Hospital for Nutrition Diseases to then become the National Nutrition Institute, where a Nutrition Division was created to undertake the tasks that until then had been in the hands of the National Institute of Nutriology. The Nutrition Division undertook then and for the next score years the core task of studying nutrition problems in the country.

In order to make the task of calculate the nutritional values of the different communities' diets easier, in 1963 the Nutrition Division published “easy-guide” tables that included the composition data of 295 out of the 817 “entries” of the original table integrated by Cravioto and his colleagues. These “easy-guide” tables were re-edited several times adding information from different sources, mainly from the INCAP, so the number of entries gradually increased to 506 in 1977. In 1982 was created an Experimental Nutrition and Food Science Direction and, become of the Science and Technology of Food Department, who continuing the analytical work both food previously not considered as food with average no conformity who had implicated cost and hard work.

The Nutrition Direction was created when conjoined the Nutrition Community with The Department of Experimental Nutrition and Food Science in 1997. The composition data still now accumulated 3520 “entries” for 2014 different foods or

alimentos o productos diferentes. La mayor parte de la información que se presenta corresponde a análisis realizados en los últimos 32 años en los laboratorios de la Dirección que han sido certificados para estos fines por el riguroso Sistema Nacional de Acreditamiento de Laboratorios de Prueba (SINALP-DGN) y la Entidad Mexicana de Acreditación (ema).

En el título de las tablas se hace referencia a la composición de alimentos y productos alimenticios y no al “valor nutritivo” ya que este concepto no depende únicamente de la composición nutrimental sino que incluye otros elementos de juicio ajenos a la naturaleza y composición del alimento.

Las tablas que el lector tiene en sus manos son una variante condensada de la publicada en 2007 por el Instituto – promediando en su caso los datos de varias muestras de un mismo alimento, platillo o producto - complementada con la adición de algunos datos de otras fuentes diferentes de la base de datos de la Dirección como son: U.S. USDA 2013. National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26; Souci, Fachmann and Kraut, 2000. Nutrition Tables; Menchú M.T, Méndez H. 2007. Tabla de composición de alimentos de Centroámerica (INCAP); Ministerio de Sanidad y Asistencia Social, INN. 1994. Tabla de composición de alimentos para uso práctico y Paul A.A., Southgate D.A.T. 1979. McCance and Widdowson's The composition of Foods. Los promedios mencionados se calcularon eliminando los valores que diferían por más de 30%.

products, Most of the information hereby presented was obtained from analysis carried out during the last 32 years in the laboratories of Direction, which have been certified to this end by the strict National Test Laboratory Accreditation System (SINALP-DGN) and Mexican Emitted Accreditation (ema).

The name of this table refers to composition of foods and food products and not to “nutritional values”, as this last concept does not depend only of composition but includes other assessment elements different from the nature and nutritional composition of a food.

The tables that the reader has in his hands is a condensed version of the one published in 2007 by the Institute – averaging if data from multiple samples of the same food, saucer or producers complemented with the addition of same data from the other sources different from the database of the Directorate as they are: U.S. USDA 2013. National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26; Souci, Fachmann and Kraut, 2000. Nutrition Tables; Menchú M.T, Méndez H. 2007. Tabla de composición de alimentos de Centroámerica (INCAP); Ministerio de Sanidad y Asistencia Social, INN. 1994. Tabla de composición de alimentos para uso práctico y Paul A.A., Southgate D.A.T. 1979. McCance and Widdowson's. The composition of Foods, the above averages were calculated eliminating values that differed by more than 30%.

En las tablas no se han transscrito los detalles referentes a la fecha del análisis, el nombre del analista, las recetas de los platos analizados y otros pormenores que pueden consultarse en la base de datos que está disponible en nuestra biblioteca. Parte de la información que presentamos ha sido publicada ya en artículos técnicos por lo que se señalan las referencias correspondientes donde figuran las peculiaridades de cada estudio.

**Héctor Bourges R.**  
*Director de Nutrición*

The tables include the most pertinent information contained in our data base. The date of the analysis, the name of the analyst, recipes of dishes analyzed and other details may be looked up in the data base available in our library. Part of the information presented has already been published in technical articles, so reference is made where peculiarities of each study appear.

**Héctor Bourges R.**  
*Deputy Director for Nutrition*



## **II. Guía y Datos Aclaratorios para uso de las Tablas**

1. A cada ítem se le dio una “clave de entrada” que lo refiere a la base de datos de la Dirección de Nutrición del INCMNSZ en la que se incluye la siguiente información: 1) nombre del alimento, 2) nombre científico, 3) lugar donde se realizó el análisis, 4) nombre del analista, 5) número de análisis realizados, 6) fecha de elaboración de los análisis, 7) procedencia de la muestra, 8) información sobre la preparación del producto en los casos que lo amerite como por ejemplo: guisos o plátanos y 9) en el caso de productos industrializados, la dirección y el teléfono de la compañía que los elabora.
2. El nombre del alimento anotado corresponde al de mayor uso en la región donde se consume o comercializa.
3. En el caso de los alimentos se da el nombre científico.
4. Los valores de todos los componentes se expresan por 100 g de porción comestible, la cual es 100% en alimentos como la leche, el queso, la tortilla, el pan, el frijol, la mayonesa, etc., pero inferior al 100% en frutas, verduras, raíces, huevo y algunas carnes (pollo, pescados, mariscos) debido a que las cáscaras, semillas, huesos y “espinas” suelen eliminarse antes de su consumo. En este último caso, si se desea conocer la composición del alimento tal como se adquiere habrá que realizar un cálculo multiplicando los valores de cada componente por el factor de porción comestible.

## **II. Table Guide and Clarification Data**

1. Each item was given an “entry code” to refer to the data base of the Institute, which include the following information: 1) name of the food, 2) scientific name, 3) Place where the analysis was made, 4) name of the analyst, 5) number of analyses made, 6) date of preparation of the analysis, 7) simple origin, 8) information on product preparation where necessary, for example: stews or dishes, and 9) in the case of industrialized products, the manufacturer’s address and telephone number.
2. The provided name of the food is that of most common use in the region where it is consumed or marketed.
3. In the case of primary foods, the scientific name.
4. The values of all components are expressed in 100g edible fraction which in the case of milk, cheese, tortillas, bread, beans, mayonnaise, etc., is 100%, but less than 100% in fruits, vegetables, roots, eggs and some meats (chicken, fish, seafood), because peels, skin, seeds, bones and “thorns” are usually removed before consumption. In the latter case, if it is desired to know the composition of the food as purchased, a calculation shall be done by multiplying each component by the edible fraction factor.

5. Salvo en los casos en los que evidentemente la porción comestible es 100% (factor = 1.00), lo ideal es contar con un factor específico medido directamente en el alimento, ya que en la práctica tienen una gran variación. Si no se cuenta con el valor específico puede optarse por utilizar valores generales como los que aparecen en la columna “porción comestible” en estas tablas los que son fraccionales, es decir 1.00 corresponde a 100%, 0.82 corresponde a 82% y así sucesivamente. También pueden emplearse los factores que aparecen en otras tablas como las del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (Composition of Foods), las de Mc Cance and Widowson's (The Composition of Foods), las del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá INCAP (Tabla de Composición de Alimentos para Uso en América Latina) o las tablas de uso práctico publicadas previamente por el Instituto.
6. Debido a su utilidad operativa y para facilitar el trabajo del usuario en estas tablas incluimos los factores promedio de “porción comestible” medidos en los laboratorios de la Dirección de Nutrición, así como los valores informados en tablas previas del Instituto.
7. Con excepción de los alimentos que obviamente son cocidos (ejemplo arroz con leche, tortilla, pan, tacos, enlatados, etc.) los valores anotados corresponden a los del alimento crudo, que casi siempre son diferentes a los del mismo alimento ya cocido. Las diferencias principales se deben a modificaciones en la hidratación; algunos alimentos aumentan de peso
5. Except in the cases where the edible fraction is obviously 100% (factor = 1.00), it is best to have a specific factor directly measured on the food as, in practice, variation can be significant. If no specific values are available, there is the possibility of using general values such as those appearing in the “edible fraction” column in these tables. These values are presented as fractions, that is, 1.00 equals 100%, 0.82 is 82% and so forth. The factors in other tables, such as those of the United States Department of Agriculture (Composition fo Foods), those of Mc Cance and Widowson's (The Composition of Foods) and those of the Central America and Panama Nutrition Institute, INCAP (Food Composition Table for Use in Latin America) may also be used, in addition to the easy-guide tables published by the Institute.
6. Due to its operational functionality and in order to make the user's work easier, these tables average factors of “edible fractions” as measured in our laboratories of Nutrition, as well as the values previously reported by the Institute.
7. Except for the foods that are obviously cooked (e.g. rice pudding, tortillas, bread, tacos, canned products, etc.) the figures are for raw products, which almost always differ from those of the same food when cooked. The main differences are due to changes in water content. Some foods gain

como por ejemplo el frijol, que aumenta 3 veces, pero otros pierden peso como la carne. También hay modificaciones por pérdidas de algunas vitaminas debidas al efecto del calor o a su difusión al medio líquido.

8. La energía se informa tanto en la unidad oficial del Sistema Internacional de Medidas (kilojule) como en kilocaloría. En algunos casos, este análisis se realizó por bomba calorimétrica, pero la gran mayoría los valores se calcularon utilizando los factores de Atwater, los cuales se presentan en las Tablas de Factores de Conversión (factores de conversión para calcular el valor energético de los alimentos (kcal), ver Anexo 5.2).
9. La proteína bruta se calculó a partir del nitrógeno cuantificado por el método de Kjeldahl de acuerdo con los factores indicados en las Tablas de Factores de Conversión (Factores de conversión para calcular la proteína bruta, ver Anexo 5.1).
10. En general los hidratos de carbono se calcularon por diferencia a 100g de la suma de los valores obtenidos para humedad, fibra bruta, proteína bruta, cenizas y extracto etéreo. En algunos casos se dan valores para almidón (ver anexo 4) y azúcares. Aunque el valor de fibra bruta carece de importancia fisiológica, se anotó por su utilidad para el cálculo de los hidratos de carbono por diferencia.
11. Se informan valores de Fibra Dietaria (Fibra. D.) medida gravimétricamente por el método de Proskey y de Polisacáridos no

weight, like beans, that increases threefold, but others loses in like meat. Changes also occur because of some vitamins loss due to the effect of heat.

8. Energy is reported under the official unit of the International Measurement System (kilojoule) and kilocalories. In some cases, this analysis was made with a calorimetric bomb, but most of the values were calculated using Atwater factors included in the charts for energy conversion factors (Factors for calculating the energy value of food (kcal), see Annex 5.2)
9. Crude protein was calculated from the nitrogen quantified by the Kjeldhal method, according to the factors shown in the chart of protein conversion factors (Conversion factors for calculating the crude protein, see Annex 5.1).
10. Carbohydrates were generally calculated by subtraction from 100g the sum of moisture, crude fiber, crude protein, ash and ether extract values. In some cases, starch (see Annex 4) and sugar values, which is not a ratio, but two different values. Although the crude fiber value is not significant in physiological terms, it was noted as it useful for carbohydrate calculation purposes.
11. Dietary Fiber (D. Fiber) values were measured gravimetrically by the Proskey method or as Non- Starch Polysaccharides

Amiláceos medidos enzimáticamente por el método de Englyst que no incluye los almidones resistentes; en ambos casos se indican la fibra total y la insoluble pudiéndose calcular por simple diferencia, el valor correspondiente a la fibra soluble.

12. En la columna de carotenos la marca B indica cuando se trata específicamente de beta caroteno.

13. En el capítulo de otras semillas se incluyen aquellas que solo excepcionalmente se usan en forma directa y como tales, debido a este criterio se incluyen en este apartado varias leguminosas que bien podrían quedar en el capítulo correspondiente.

14. Se incluyó también un apartado de VARIOS en los que aparecen algunos productos, platillos o guisos regionales.

15. En los anexos se presentan valores para: Índice glicémico (ver anexo 1), lactosa (ver anexo 2), polisacáridos no amiláceos (ver anexo 3) y almidón (ver anexo 4). Se incluyen también las tablas de: Factores de conversión (ver anexo 5); Ingestión diaria recomendada (IDR) e Ingestión diaria sugerida (IDS) de vitaminas y nutrientes inorgánicos para la población mexicana (ver anexo 6) y la de Recomendaciones de ingestión diaria de proteína, hidratos de carbono y lípidos para la población mexicana (ver anexo 7).

16. Se presenta un listado de las referencias bibliográficas correspondientes a cada alimento, en las cuales se informa en detalle el desarrollo experimental.

enzymatically measured by the Englyst method which does not include resistant starches. In both cases, total and insoluble fibers are reported; soluble fiber may be calculated by simply subtracting the value of insoluble fiber from total fiber.

12. The B sign in the carotene column indicates when it is the specific case of beta carotene.

13. The “miscellaneous seeds” topic includes those seeds which are not normally eaten as such; thus topic includes several legume seeds which could have otherwise been listed in the legume seeds topic.

14. A “Miscellaneous” topic was also included for regional dishes or stews.

15. Annexes values are presented for: Glycemic index (see Annex 1), lactose (see Annex 2), non-starch polysaccharides (see Annex 3) and starch (see Annex 4), conversion factors (see Annex 5). Also includes tables: Recommended daily intakes (RDI) and recommended daily suggested (RDS) of vitamins and minerals for the Mexican population (see Annex 6) and Recommended daily intakes of proteins, carbohydrates and lipids for the Mexican population (see Annex 7).

16. A list of relevant references to each food is presented, in which reported in detail experimental development.

17. También se incluye información sobre las técnicas analíticas aplicadas en cada uno de los análisis realizados.

18. Las abreviaciones utilizadas en estas tablas condensadas, son: ácidos grasos saturados (A.G.S.), ácidos grasos mono insaturados (A.G.M.I.), ácidos grasos poliinsaturados (A.G.P.I.), fibra dietaria total (Fibra. D.T.), fibra dietaria insoluble (Fibra.D. Insol.), calcio (Ca), fósforo (P), hierro (Fe), sodio (Na), potasio (K), magnesio (Mg), cobre (Cu), cinc (Zn), manganeso (Mn), selenio (Se), litio (Li), vitamina A (Vit. A), vitamina B1 [Tiamina] (Vit. B1), vitamina B2 [Riboflavina] (Vit. B2), vitamina B6 [Piridoxina] (Vit. B6), vitamina B12 [Cobalamina] (Vit. B12) ácido Fólico (Ac. Fólico) y Vitamina D (Vit. D).

19. Consideraciones que se tomaron para elaborar las tablas condensadas:  
Se consideraron en primer lugar los valores de las tablas de composición de alimentos mexicanos editada por el INCMNSZ, versión 2007.

Para los promedios de los valores, se agruparon los del mismo alimento y que estos no tuvieran una diferencia mayor al 30% entre ellos.

Además de la base de datos de las tablas de composición de alimentos mexicanos, se consultaron las siguientes fuentes en el mismo orden que se listan a continuación:

- Composition of Foods. Raw, Processed, Prepared. USDA, National Nutrient Database for standard Reference. Release 26, 2013 (en línea).

17. Information on the analytical techniques applied in each of the analysis is also included.

18. Abbreviations used are: saturated fatty acids (S.F.A.), monounsaturated fatty acids (M.U.F.A.), polyunsaturated fatty acids (P.F.A.), cholesterol (Cholestrl.), carbohydrates (Carbohydrt), total dietary fiber (Total D. Fiber), Insoluble dietary fiber (Insol. D. Fiber) calcium (Ca), phosphorus (P), iron (Fe), sodium (Na), potassium (K), magnesium (Mg), copper (Cu), zinc (Zn), manganese (Mn), selenium (Se), lithium (Li), vitaminA(Vit.A), vitamin B1 [Thiamine] (Vit. B1), vitamin B2 [Riboflavin](Vit. B2), vitamin B6 [Piridoxin] (Vit. B6), vitamin B12 [Cobalamin] (Vit. B12) Folic acid (Folic ac.) y Vitamin D (Vit. D).

19. Considerations to be taken to prepare the condensed tables:  
Values composition tables of Mexican Food in the INCMNSZ edited version 2007 were considered first.

For the average values were grouped the same food and they do not have a larger difference of 30% between them.

In addition to database tables Composition of Mexican Food, The following sources were consulted in the order listed below:

- Composition of Foods. Raw, Processed, Prepared. USDA, National Nutrient Database for standard Reference. Release 26, 2013 (in line).

- Tabla de composición de alimentos de Centroamérica del INCAP, 2007 (en línea)
  - Tabla de composición de Alimentos. Para uso práctico. Venezuela, 1994.
  - Food Composition and Nutrition Tables. Souci, Fachmann and Kraut, 6<sup>a</sup> ed., 2000.
  - The Composition of Foods. Widdowson's., 1979.
20. Para tomar la decisión de utilizar la información de otras fuentes, se consideró primero si eran alimentos o productos similares a la fuente principal. Como segunda consideración el nombre común o nombre científico del alimento y como tercera que, la descripción fuera similar o parecida a la fuente original.
- Tabla de composición de alimentos de Centroamérica del INCAP, 2007 (in line).
  - Tabla de composición de Alimentos. Para uso práctico. Venezuela, 1994.
  - Food Composition and Nutrition Tables. Souci, Fachmann and Kraut, 6<sup>a</sup> ed. 2000.
  - The Composition of Foods. Widdowson's, 1979.
20. In deciding to use information from other sources, it was first considered whether they were food or similar to the primary source. As a second consideration common name or scientific name of the food and as a third that the description was similar or similar to the original source.

### **III. Composición de alimentos y productos alimenticios**

### **III. Composition of foods and food products**





**SEMILLAS DE CEREALES  
Y DERIVADOS /  
CEREALS AND BY-PRODUCTS**



**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Arroz, atole			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Rice, gruel										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1531.00	366.00	10.00	1.50	2.80	*	*	*	*	10.50	74.70							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Arroz, cereal para desayuno (arroz inflado)			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Rice, breakfast cereal										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1634.00	410.00	2.84	1.85	2.85	0.36	324.00	0.29	0.00	9.29	80.08							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
7.65	0.68	0.60	0.50	5.45	98.00	1.88	429.35	84.79	16.11	0.26	0.82	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
2225.34	704.00	0.00	*	0.97	1.65	28.97	65.50	1.94	5.45	454.00	1027.00	3.00						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Arroz, cereal para el desayuno (inflado con cubierta sabor chocolate)			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Rice, breakfast (chocolate coated, puffed)										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1612.00	385.00	4.00	2.20	1.23	1.99	0.40	0.23	0.00	5.93	86.03							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
38.50	1.30	1.90	*	43.22	102.00	4.75	153.38	234.18	57.49	0.33	1.03	1.10	0.02	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
138.70	*	*	0.00	1.49	2.27	17.50	49.00	3.28	6.92	633.00	1080.00	4.10						

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Arroz, cocido (blanco)			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Rice, cooked (white)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	365.00	87.00	78.20	0.60	0.12	0.07	0.09	0.08	0.00	1.60	19.48					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.05	0.00	0.52	0.50	8.00	32.50	0.85	485.00	76.00	7.00	0.10	0.50	0.30	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.07	0.00	0.09	0.00	3.00	97.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Arroz, con leche			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Rice, with milk								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1036.00	247.00	63.70	1.20	19.20	*	*	*	*	3.30	13.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.18	*	*	155.20	13.18	0.28	57.44	94.10	5.96	0.00	0.48	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
11.78	*	*	*	0.04	0.01	0.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Arroz, con verduras			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Rice, with vegetables								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1494.00	357.00	8.70	1.00	0.90	*	*	*	*	8.60	78.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.10	*	*	*	*	*	*	17.69	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Arroz, galleta azucarada			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Rice, sugar cookie								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1992.00	476.00	4.10	2.00	29.10	*	*	*	*	6.70	49.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	8.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Arroz, grano pulido a granel			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Rice, milled grain in bulk				Oryza sativa L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1508.00	360.00	11.55	0.75	0.88	0.18	0.21	0.18	0.00	7.86	78.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.12	3.08	1.30	0.52	10.50	147.50	0.93	3.90	115.00	25.00	0.22	1.09	0.99	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	0.00	0.00	0.32	0.04	2.40	0.00	0.16	0.00	6.00	*					0.00

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Arroz, guisado			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Rice, stewed								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	592.00	141.00	69.80	0.90	4.95	*	*	*	*	2.15	22.12					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.08	*	*	4.00	50.00	1.75	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.07	0.02	0.01	0.21	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Arroz, harina refinada			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Rice, refine flour								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1538.00	368.00	9.90	0.80	0.90	0.39	0.44	0.38	0.00	9.00	80.65					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.12	0.40	2.40	*	10.00	98.00	0.35	0.00	76.00	35.00	0.20	0.80	0.60	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.14	0.02	2.59	0.00	0.44	0.00	0.00	4.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Arroz, integral crudo			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Rice, brown raw			Oryza sativa L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1515.00	362.00	12.37	1.27	2.68	1.02	0.97	0.96	0.00	7.50	76.17					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.00	3.40	0.92	33.00	264.00	1.80	4.00	268.00	143.00	0.23	1.79	2.10	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.41	0.04	4.31	0.00	0.51	0.00	0.00	20.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Arroz, jarabe de horchata			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Rice, horchata syrup								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1335.00	319.00	23.10	0.20	0.30	*	*	*	*	1.80	74.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
54.30	0.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Arroz, salvado (aislado proteico)			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Rice, bran (protein isolate)				Oryza sativa L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1256.00	300.00	6.80	19.40	0.20	4.17	7.55	7.46	0.00	3.50	69.60						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.90	0.50	21.00	*	57.00	1677.00	18.54	5.00	1485.00	781.00	*	6.04	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	0.00	*	*	2.75	0.28	34.00	0.00	4.07	0.00	*	63.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Avena, barra de granola			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Oats, granola bar									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1807.00	432.00	2.20	1.80	11.10	*	*	*	*	*	12.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	2.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Avena, harina			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Oats, flour				Avena sativa					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1690.34	404.00	8.55	1.97	9.12	1.61	2.87	3.33	0.00	14.66	65.70						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.80	1.30	6.50	*	55.00	452.00	4.00	19.00	371.00	144.00	0.44	3.20	4.02	0.03	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	0.00	0.00	*	0.69	0.13	1.47	0.00	0.13	0.00	11.00	32.00	0.00					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Avena, hojuela			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Oats, flake			Avena sativa L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS				
1.00	1586.00	379.00	6.30	1.50	6.52	1.11	1.98	2.30	0.00	16.20	67.70					
Azúcares Sugars (g)																
0.99	1.20	10.10	5.80	61.00	278.00	3.35	6.00	362.00	138.00	0.39	3.64	3.63	0.03	*		
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	0.00	0.53	0.11	0.82	0.00	0.10	0.00	0.00	32.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Cebada, grano			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Barley, grain			Hordeum vulgare L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS				
1472.77	352.00	10.09	2.29	1.16	0.24	0.15	0.56	0.00	9.91	77.72						
Azúcares Sugars (g)																
0.80	6.50	15.80	8.10	29.00	221.00	2.50	9.00	280.00	79.00	0.12	2.13	1.50	0.01	*		
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
22.00	1.00	*	0.00	0.19	0.11	4.60	0.00	0.26	0.00	0.00	23.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Cebada, harina			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Barley, flour			Hordeum vulgare L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS				
1.00	1443.48	345.00	12.11	*	1.60	0.34	0.21	0.77	0.00	10.50	74.52					
Azúcares Sugars (g)																
0.80	*	10.10	*	32.00	296.00	2.68	4.00	309.00	96.00	*	2.00	*	*	*		
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.37	0.11	6.27	0.00	0.40	0.00	*	8.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Centeno, grano			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Rye, grain				Secale cereale				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	1414.19	338.00	10.60	2.29	1.63	0.20	0.21	0.77	0.00	10.34	75.86					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.98	*	15.10	8.45	24.00	332.00	2.63	2.00	510.00	110.00	0.39	2.65	2.90	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
11.00	1.00	*	*	0.32	0.25	4.27	0.00	0.29	0.00	0.00	38.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Centeno, pan de caja, centeno y especias			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Rye, with spices bread								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1085.30	255.50	37.50	0.90	2.30	0.18	1.31	0.80	0.00	9.00	49.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
2.00	0.60	5.80	3.57	40.07	125.00	5.59	32.24	256.55	35.86	0.00	1.91	0.82	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
7.00	0.00	*	0.00	0.43	0.34	3.81	0.40	0.08	0.00	59.00	151.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Centeno, pan integral			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Rye, whole bread								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	937.00	223.50	43.20	1.80	1.90	0.44	0.93	1.24	0.00	7.30	44.30					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.53	1.50	6.50	6.25	68.00	178.00	401.14	596.00	208.00	54.00	0.29	1.48	1.31	0.02	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	0.00	0.33	0.31	3.09	0.00	0.13	0.00	59.00	134.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Centeno, pan ligero con comino			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Rye, light bread, with cumin seed								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1004.00	240.10	38.50	2.30	1.70	*	*	*	*	8.50	47.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.30	*	*	*	*	636.43	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Centeno, pan negro			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Rye, brown bread								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1134.00	271.00	30.50	2.40	2.20	*	*	*	*	6.40	56.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.10	4.20	3.60	*	*	8.82	*	*	*	0.23	1.61	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maíz, aceite			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, oil			Zea mays L. ssp. mays					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	3689.00	884.00	0.00	0.00	100.00	8.30	58.54	29.11	0.00	0.00	0.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	70.60	0.40	2.50	3.70	10.60	31.10	0.60	6.20	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.69	1.33	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maíz, amarillo grano			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, yellow grain				Zea mays L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.92	1436.00	343.00	13.80	1.20	4.81	0.67	1.25	2.16	0.00	8.30	69.55						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.84	2.34	12.80	12.50	8.00	235.00	2.55	35.00	287.00	127.00	0.22	2.24	0.49	0.02	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
214.00	11.00	*	0.15	0.34	0.08	1.64	0.00	0.62	0.00	0.00	19.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Máiz, amarillo tortilla			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, tortilla yellow corn									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1015.25	239.06	42.20	0.83	3.02	0.20	0.50	0.90	0.00	5.50	47.47						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.98	5.50	4.90	66.66	155.65	1.40	0.00	151.78	61.82	0.36	1.53	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	20.00	*	*	0.12	0.05	1.02	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maíz, atole			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, plain gruel									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1519.00	363.00	9.80	1.30	2.25	*	*	*	*	4.20	80.80						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.45	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maíz, atole simple preparado			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, plain gruel								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	87.00	21.00	94.70	0.10	0.06	*	*	*	*	0.43	4.56					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.15	*	*	14.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.02	0.00	0.13	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maíz, atole con soya			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, soybean gruel								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1552.00	371.00	6.05	0.60	0.60	*	*	*	*	10.35	81.35					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.85	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maíz, azul tortilla			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, tortilla blue corn								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1272.00	302.00	28.20	0.90	2.93	*	*	*	*	6.53	56.42					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.89	4.70	4.20	86.34	163.47	1.87	13.08	209.13	67.05	0.44	2.15	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.13	0.08	2.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name								
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maíz, bebida en polvo con cacao			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, cocoa beverage powder												
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)									
1748.21	418.23	3.10	0.95	3.99	*	*	*	*	6.24	83.00										
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)						
*	2.72	*	*	37.25	143.80	32.44	2.66	272.58	133.55	0.00	16.46	*	*	*						
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																				
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)								
*	*	*	*	*	*	1.25	*	*	*	*	*	*	*	*						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name									
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, blanco			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, white				Zea mays									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)										
0.92	1509.00	360.00	11.00	1.34	4.64	0.67	1.25	2.16	0.00	8.56	73.69										
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)							
*	1.81	9.71	8.56	8.25	246.75	2.10	35.00	287.00	127.00	0.24	2.21	0.42	0.01	*							
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																					
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)									
0.00	0.00	1.30	0.03	0.37	0.09	1.92	1.60	0.62	0.00	26.00	*	*	0.00								

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name								
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maíz, blanco, tortilla			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, tortilla white corn												
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)									
1.00	853.00	204.00	47.80	0.80	1.00	0.10	0.40	0.80	0.00	5.40	44.90									
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)						
*	*	4.40	4.10	124.00	123.00	0.20	*	*	*	0.33	2.44	*	*	*						
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																				
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)								
*	2.00	*	*	0.10	0.04	1.02	*	*	*	*	*	*	*	*						

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz Cacahuatzintle			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn Cacahuatzintle			Zea mays					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.92	1492.00	356.00	9.40	1.50	4.70	*	*	*	*	11.70	70.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.90	*	*	*	336.00	2.19	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.31	0.24	3.13	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, hojuelas cereal para desayuno			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, flakes breakfast cereal								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1599.00	381.00	3.61	2.70	0.48	0.12	0.07	0.20	0.00	7.19	84.23					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
9.50	0.90	3.30	2.80	2.54	44.00	3.03	799.95	93.21	7.19	0.10	0.15	0.15	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
1558.81	490.00	0.00	0.08	1.34	1.52	17.90	63.92	1.79	5.40	323.00	583.00	3.60				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, inflado, cereal para desayuno			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, puffed, breakfast cereal								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1590.00	380.00	2.90	2.00	0.30	0.40	0.20	0.50	0.00	4.40	89.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
32.10	0.60	2.30	1.90	11.00	52.00	5.60	387.00	148.00	25.00	0.25	0.31	0.17	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	439.00	*	0.05	1.17	1.33	15.60	42.41	1.60	4.70	294.00	519.00	4.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, hojuelas, cereal para desayuno sabor fresa			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, flakes, breakfast cereal strawberries flavored									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1584.00	379.00	3.20	1.90	0.25	*	*	*	*	5.05	89.05						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.55	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, hojuelas, cereal para desayuno con chocolate			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, breakfast cereal with chocolate									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1618.00	387.00	2.15	1.90	0.40	*	*	*	*	6.30	88.20						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.05	*	*	5.00	55.00	3.00	739.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maíz, cereal para desayuno hojuelas con chocolate			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, breakfast cereal with chocolate									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1952.74	467.16	3.50	2.01	15.06	*	0.60	0.20	*	7.19	72.23						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
29.67	0.01	*	*	7.00	77.00	15.00	515.00	179.00	36.00	*	0.80	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
1667.00	*	*	*	1.25	1.42	16.70	20.00	1.67	5.00	333.00	553.00	3.30					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, hojuelas, cereal para desayuno sabor fresa-chocolate			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, breakfast cereal strawberries and chocolate flavored								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1900.00	454.00	2.40	1.40	15.10	*	*	*	*	5.50	74.20					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, hojuelas, cereal para desayuno con cacahuate			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, breakfast cereal with peanut								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	2.60	2.50	3.00	52.00	2.50	633.00	130.00	19.00	0.16	0.40	0.20	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maíz, gluten			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, gluten								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1284.00	307.00	8.20	1.70	6.10	*	*	*	*	61.20	21.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.90	55.20	54.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, grano, azul			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, grain, blue			Zea mays L. (raza cónico norteño)					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.92	1594.00	380.50	8.20	1.20	6.50	*	*	*	*	7.80	72.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	3.60	*	*	6.15	*	2.29	4.20	306.00	72.55	0.00	1.92	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.22	0.08	2.50	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, grano, rosa			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, grain, pink			Zea mays L. (raza cónico)					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.92	1577.00	376.80	8.00	1.60	6.00	*	*	*	*	10.30	70.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	3.70	*	*	5.99	548.15	2.44	4.03	392.29	78.02	0.00	2.21	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.38	0.08	2.60	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, harina amarilla			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, yellow flour								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1561.00	373.00	8.25	1.60	3.70	0.54	1.02	1.76	0.00	7.80	75.75					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.64	2.90	7.30	*	7.00	272.00	2.38	5.00	315.00	93.00	0.23	1.73	0.46	0.02	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
214.00	11.00	*	0.10	0.25	0.08	1.90	0.00	0.37	0.00	0.00	25.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, harina blanca			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, white flour								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1532.00	366.00	9.70	1.65	3.90	0.54	1.02	1.76	0.00	8.85	72.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.64	3.10	7.30	*	7.00	272.00	2.38	5.00	315.00	93.00	*	1.73	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
3.00	0.00	0.30	0.30	0.25	0.08	1.90	0.00	0.37	0.00	0.00	25.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, harina desgerminada			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, degerminated corn flour			Zea mays L. (raza cónico)					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1580.00	377.00	10.00	0.90	3.70	*	*	*	*	*	8.00	76.70				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.70	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, harina enriquecida			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, enriched flour								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1574.00	376.00	8.40	1.70	5.20	0.53	1.00	1.72	0.00	11.30	70.60					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.61	2.80	6.40	*	136.00	214.00	4.30	5.00	263.00	93.00	0.18	1.87	0.45	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
5.00	0.00	*	0.00	0.64	0.29	6.10	0.00	0.48	0.00	180.00	209.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, harina nixtamalizada instantánea			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, instant nixtamal -processed flour								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1574.00	375.00	8.93	1.43	4.56	0.53	1.00	1.72	0.00	8.95	74.16					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.61	2.99	9.60	9.40	136.00	214.00	45.26	7.73	263.00	93.00	0.22	30.78	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	99.65	*	0.00	0.70	0.44	5.98	0.00	0.48	0.00	55.62	29.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, harina para atole			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, meal for gruel								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1668.00	399.00	5.60	1.20	5.26	*	*	*	*	8.58	78.12					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.25	0.20	0.10	35.00	309.50	2.20	*	*	*	0.14	1.95	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.02	0.30	0.05	1.82	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, harina para tamales			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, flour for tamale								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	5.40	1.50	4.55	*	*	*	*	9.75	*					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	86.00	270.00	10.45	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.31	0.05	241.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, harina blanca para tortillas			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, white flour tortilla								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1607.00	384.00	7.10	2.00	4.46	*	*	*	*	7.12	77.43					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.89	*	*	140.00	238.00	3.87	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.01	0.22	0.05	1.26	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, harina refinada			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, refined flour								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1540.00	368.00	10.85	0.70	1.85	*	*	*	*	6.85	79.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.75	*	*	15.00	39.00	1.40	52.00	61.00	7.00	0.13	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	0.00	*	*	*	*	*	*	0.00	*	0.00	*	*	*	*	0.00	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, hojuelas, con cubierta sabor chocolate			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, chocolate coated, flakes								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2118.00	499.30	1.40	1.70	22.90	*	*	*	*	3.40	70.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.60	*	*	45.26	*	5.00	206.53	182.69	40.71	*	2.77	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
94.80		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, masa amarilla			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, yellow dough								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	790.78	189.00	62.20	*	2.20	0.20	0.60	1.20	0.00	4.40	38.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	3.30	3.10	88.00	*	1.70	*	*	*	0.45	1.93	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	6.00	*	0.00	0.22	0.11	1.10	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, masa azul			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, blue dough				Zea mays L. (raza cónico norteño)				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	745.00	178.10	56.10	0.60	3.70	*	*	*	*	3.80	32.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	3.40	3.80	3.50	51.93	326.42	2.26	9.45	128.37	41.79	0.37	2.10	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*		*	*	*	*	1.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, masa blanca			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, white dough								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	644.34	154.00	62.20	*	1.90	0.20	0.50	1.00	0.00	3.50	31.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	3.30	2.90	70.00	*	1.60	*	*	*	0.22	2.86	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	0.00	*	*	0.13	0.04	0.60	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, masa nixtamal			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, nixtamal-processed dough								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	707.00	169.00	56.80	0.60	1.16	*	*	*	*	4.64	36.39					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.41	*	*	90.00	102.00	2.04	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	8.00	*	*	0.09	0.03	0.69	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, masa pozole			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, pozole dough								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	573.00	137.00	65.40	0.40	1.14	*	*	*	*	3.86	29.20					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	59.00	81.00	5.32	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.06	0.04	0.48	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, masa rosa			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, dough, pink			Zea mays L. (raza cónica)					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	694.00	165.90	59.37	0.50	2.70	*	*	*	*	4.70	30.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.70	*	*	50.89	318.98	1.69	9.78	171.75	39.65	0.00	1.14	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.03	0.03	1.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, palomitas con mantequilla			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, popcorn with butter								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1678.00	401.00	4.57	4.58	8.40	*	*	*	*	9.81	71.62					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.02	*	*	*	*	*	*	1085.00	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, pozole			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, pozole								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.92	499.00	119.00	68.80	0.50	0.58	*	*	*	*	3.12	26.28					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.72	*	*	81.00	*	1.38	*	*	*	1.02	1.68	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.09	0.05	0.36	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, para pozole, cocido			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, for pozole, cooked			Zea mays L. (raza cónica)					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.92	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	2.80	2.70	*	*	*	*	*	*	0.34	3.18	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, pepitilla			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, Pepitilla			Zea mays L					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1505.00	359.00	8.70	1.30	4.90	*	*	*	*	*	10.20	72.20					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.70	*	*	19.00	316.00	1.17	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.36	0.11	2.92	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, pinole			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, finely ground								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1617.00	386.00	6.00	1.40	6.30	*	*	*	*	10.70	75.60					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	79.00	250.00	7.67	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.03	0.15	1.54	0.00	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maíz, pinole con cacao, polvo para preparar bebida			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, finely ground corn and cacao			Zea mays L. (raza cónica)					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1756.58	420.23	3.10	0.94	4.77	1.62	1.55	1.60	*	5.37	84.59						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
7.28	1.23	10.6	*	84.29	168.22	1.72	15.36	257.86	69.55	0.00	0.99	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	1.34	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name									
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maíz, polvo para preparar bebida a base de maíz y cacao tostado, tascalate (50% cacao y 50% maíz)			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, finely ground corn and cacao tascalate(50% cacao and 50% corn)												
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)								
		1769.67	423.34	2.40	0.97	4.41	1.51	1.49	1.41	*	5.46	85.24								
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)						
6.49	1.52	9.30	*	87.49	153.44	1.70	27.72	272.79	74.61	0.00	0.97	*	*	*						
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																				
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)								
*	*	*	*	*	*	1.27	*	*	*	*	*	*	*	*						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maíz, pozole con cacao			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, pozole with cacao										
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	676.00	161.00	60.00	0.70	2.88	*	*	*	*	*	5.25	30.59						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.58	*	*	53.00	128.00	2.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	0.00	0.14	0.08	1.06	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maíz, pozole grano amarillo			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, yellow grain pozole										
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	764.00	182.00	51.40	0.90	1.05	*	*	*	*	*	6.00	39.11						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	1.54	*	*	59.00	158.00	2.26	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	0.28	0.16	0.12	0.76	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, pozole grano blanco			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, white grain pozole								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	704.00	168.00	62.90	0.55	1.07	*	*	*	*	4.07	30.41					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.01	*	*	53.50	105.00	2.73	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.16	0.05	0.94	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, reventador, amarillo			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, yellow, burster			Zea mays L					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1499.00	358.00	9.00	1.80	4.60	0.64	0.99	1.48	*	12.20	71.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.91	1.30	*	*	17.00	324.00	1.75	7.00	274.00	123.00	*	2.75	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.60	0.14	2.55	*	0.29	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz rosa, tortilla			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, tortilla, pink			Raza cónica					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1008.00	241.40	41.70	0.80	4.20	*	*	*	*	6.70	44.20					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.40	*	*	67.04	465.63	1.25	10.96	223.04	55.13	0.00	1.66	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.17	0.08	2.60	*		*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, tamal con carne de cerdo			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, pork meat tamale								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	719.00	172.00	60.49	1.57	10.60	*	3.24	2.05	*	7.47	21.85					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.72	10.02	*	75.50	120.00	0.87	421.40	152.00	29.80	*	2.40	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
4878.30	*	*	*	0.04	0.06	1.30	*	0.13	0.11	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, tamal de carne de res			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, meat tamale								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1063.00	254.00	53.20	1.69	14.97	*	*	*	*	7.86	22.01					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.27	*	*	61.00	300.00	1.51	175.90	87.80	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
11.78	*	*	*	0.08	0.07	2.21	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, tamal de elote			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, corn grain tamale								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	899.00	215.00	55.70	2.79	10.79	2.63	2.44	1.55	0.00	4.95	24.66					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.11	*	*	108.10	420.00	0.70	585.80	218.30	29.00	*	0.62	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
11.78	2.00	*	*	0.08	0.01	1.59	*	0.18	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, tamal de frijol			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, bean tamale								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1080.00	258.00	52.70	1.80	18.00	*	*	*	*	3.70	22.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.00	*	*	61.40	*	*	282.30	*	45.20	*	0.90	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
9305.40		*	*	0.05	0.03	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, tamal de nata			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, cream tamale								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1182.74	279.01	42.46	1.24	12.28	*	*	*	*	2.66	39.45					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.90	5.25	*	149.38	53.02	0.00	80.43	83.73	37.77	0.00	0.00	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.05	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, tamal de pollo			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, chicken tamale								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1013.00	242.00	54.80	1.80	15.90	*	*	*	*	5.00	22.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.40	*	*	77.10	*	*	237.90	*	30.60	*	0.70	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
6809.05		*	*	0.03	0.03	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, tamal de queso con rajas			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, cheese and chile strip tamale								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00		1085.00	259.00	51.70	2.10	17.70	*	*	*	*	4.90	22.70				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.90	*	*	103.20	*	*	325.70	*	21.80	*	1.10	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	*	*	0.06	0.03	*	0.00	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, tamal rojo			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, red tamale								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, tamal verde			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, tamale in green tomato sauce								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00		831.00	257.00	55.53	0.80	10.85	*	*	*	*	2.85	28.97				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.55	2.90	2.60	*	*	*	*	*	*	0.39	1.88	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, tortilla			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, tortilla								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	879.00	210.00	45.20	0.99	1.20	0.45	0.69	1.42	0.00	5.21	46.85					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.88	1.56	6.18	*	253.32	160.80	3.05	11.00	214.00	62.00	0.10	1.40	0.40	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
2.00	0.00	0.00	0.06	0.16	0.09	0.95	0.00	0.22	0.00	0.00	5.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, tortilla con soya			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, soybean tortilla								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	928.00	222.00	43.80	1.20	4.10	*	*	*	*	6.80	41.94					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.16	*	*	128.00	172.00	4.85	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.25	0.07	1.17	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, tortilla con trigo			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, wheat tortilla								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	70.40	1.50	*	*	*	*	*	10.00	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	102.00	162.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.25	0.08	1.40	0.00	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, tostada deshidratada			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, dehydrated toasted tortilla										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1839.00	438.00	1.46	2.53	13.07	*	*	*	*	8.27	71.77							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
1.58	1.09	7.96	*	74.35	195.51	2.48	350.54	216.17	97.57	0.00	1.77	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, tostada			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, toasted tortilla										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	2058.00	492.00	2.30	3.50	26.65	6.00	7.22	8.29	0.00	7.05	58.50							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
0.00	2.65	5.60	5.40	48.00	203.00	2.00	1036.00	237.00	76.00	0.22	1.63	0.36	0.02	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	0.35	0.09	1.55	*	0.36	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, tostada norteña			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, toasted tortilla, norteña										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	2109.00	504.00	1.77	2.49	24.83	*	*	*	*	6.47	63.67							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
1.12	0.27	*	*	62.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, uchepo			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, uchepo									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	395.00	94.00	70.60	3.10	0.26	*	*	*	*	2.81	21.04						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	2.19	*	*	29.00	76.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.00	*	0.08	1.17	0.00	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, uchepo de leche			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, milk uchepo									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	746.00	178.00	54.50	0.60	0.95	*	*	*	*	2.24	39.74						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.92	*	*	65.00	95.00	0.37	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.00	0.10	0.09	0.70	0.00	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, uchepo dulce			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, sweet uchepo									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	637.00	152.00	60.40	0.70	0.75	*	*	*	*	2.74	34.40						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.01	*	*	32.00	85.00	0.95	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.00	0.15	0.09	1.24	0.00	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, uchepo salado			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, salted uchepo								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	546.00	130.00	64.50	1.80	0.82	*	*	*	*	5.05	27.27					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.46	*	*	32.00	96.00	2.08	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.15	0.09	1.05	0.00	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, botana charritos			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, snack charritos								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2100.00	502.00	2.18	4.43	30.75	3.61	7.913	14.01	0.00	7.04	53.68					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.16	1.92	5.30	*	164.00	157.00	1.32	545.00	135.00	84.00	*	1.58	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.02	0.64	0.36	0.00	0.12	0.00	*	13.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, botana chetos torcidos			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, snack twisted cheetos								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00		563.00	1.68	*	36.56	5.51	10.90	19.64	7.00	5.87	53.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
3.03	*	1.70	*	36.00	70.00	2.80	840.00	154.00	13.00	0.20	0.70	0.20	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
161.00	48.00	*	*	0.16	0.16	4.71	0.00	0.08	0.48	*	89.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, botana fritos con sal y limón			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, snack salt and lemon fritos								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1966.00	470.00	2.70	2.80	21.00	5.20	*	*	0.00	9.00	62.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	2.50	3.90	*	110.00	*	*	540.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, botana fritos con sal			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, snack fritos								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2121.00	507.00	3.50	2.00	34.40	*	*	*	*	*	6.70	47.00				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	6.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, botana fritos con chile			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, snack fritos with chili								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2133.00	510.00	1.00	2.90	33.70	*	*	*	*	*	6.70	49.30				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	6.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, botana palomitas			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, snack popcorn								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	0.00	111.00	1.90	571.00	112.00	38.00	0.20	1.10	0.40	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, botana pizzerolas			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, snack pizzerolas								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	193.00	165.00	2.10	824.00	246.00	72.00	0.20	1.90	0.60	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Maiz, botana tostadas			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Corn, snack small toasted tortillas								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	147.00	150.00	2.40	1273.00	180.00	71.00	0.30	1.60	0.70	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Mijo, grano			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Millet, grain			Panicum miliaceum L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1582.00	378.00	8.67	3.25	4.22	0.72	0.77	2.13	0.00	11.02	72.85						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	8.50	*	8.00	285.00	3.01	5.00	195.00	114.00	0.75	168.00	1.63	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.42	0.29	4.72	0.00	0.38	0.00	0.00	85.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Sorgo, grano (Martin Combine)(Hegari)			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Sorghum, grain (Martin Combine)			Sorghum bicolor (L.) Moench					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1572.00	376.00	9.30	1.50	3.29	0.46	0.99	1.37	0.00	11.85	72.87						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.60	6.30	2.04	18.00	189.00	2.55	6.00	350.00	687.00	0.74	1.80	4.30	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	0.00	*	0.02	0.30	0.05	4.06	0.00	*	0.00	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Sorgo, harina			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Sorghum, meal								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1510.00	361.00	9.00	1.62	3.00	0.48	0.88	1.37	*	8.76	77.47					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.87	0.90	6.60	*	12.00	288.00	2.99	4.00	311.00	120.00	0.22	1.44	1.26	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.28	0.05	5.19	0.00	0.35	*	0.00	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name								
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, barra tipo panecillo			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, small bread-type bar				Panicum miliaceum L.								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)									
1.00	1538.00	367.00	16.40	2.50	15.10	*	*	*	*	21.60	43.30									
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)						
*	1.10	*	*	92.00	24.40	76.90	385.30	348.00	65.40	0.30	6.10	*	*	*						
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																				
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)								
*	*	*	*	0.19	0.48		2.57	*	*	*	*	*	*	*						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name								
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, bisquet "light"			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, low-fat biscuit				Sorghum bicolor (L.) Moench								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)									
1.00	1038.00	248.00	36.70	3.20	2.70	*	*	*	*	10.60	*									
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)						
*	1.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																				
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)								
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name								
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, botana con chile, sal y limón fritos			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, snack chile, salt and lemon fritos												
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)									
1.00	1878.00	449.00	3.90	7.70	21.00	5.30	*	*	0.00	8.00	57.00									
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)						
0.00	2.40	5.50	*	67.00	*	*	2500.00	*	*	*	*	*	*	*						
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																				
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)								
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, botana Churrumais con limón			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, snack lemon Churrumais			Panicum miliaceum L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	141.00	174.00	4.70	655.00	241.00	75.00	0.20	2.10	0.70	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, botana Sabritones			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, snack Sabritones									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2006.00	480.00	5.36	6.73	28.38	*	*	*	*	*	8.02	51.54					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.87	*	*	119.00	206.00	13.70	2088.00	157.00	25.00	0.20	1.70	0.90	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo Buckwheat			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat Grain (Buckwheat)			Fagopyrum esculentum Moench						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
	1435.11	343.00	9.75	1.72	3.40	0.74	1.04	1.04	0.00	13.25	71.50						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	10.00	2.10	18.00	347.00	2.20	1.00	460.00	231.00	0.58	2.40	1.50	0.01	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	0.00	*	*	0.10	0.43	7.02	0.00	0.21	0.00	*	30.00	0.00					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, cereal para desayuno con relleno de fresa			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, breakfast cereal strawberry-filled									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1874.00	441.70	3.60	1.50	12.90	*	*	*	*	6.10	75.30						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.60	*	*	34.89	*	2.64	220.67	192.50	31.54	*	0.88	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
2284.15		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, cereal para desayuno (tipo All Bran y Fibra Úno)			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, breakfast cereal (type All Bran and Fibra Uno)									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1431.00	342.00	4.20	5.50	1.93	0.64	0.67	2.11	0.00	14.20	67.60						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
15.69	7.10	26.27	23.90	97.50	555.00	11.25	906.50	1082.50	292.50	0.94	5.53	9.15	0.01	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
1747.00	522.00	0.00	*	2.27	2.71	14.80	20.00	12.00	18.80	1249.00	2198.00	4.30					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, hojuelas, cereal para desayuno			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, flakes Breakfast Cereal									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1514.00	362.00	4.50	4.10	1.25	0.40	0.50	1.10	0.00	11.85	75.80						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
17.00	3.80	17.50	*	48.00	277.00	4.40	846.00	443.00	122.00	0.20	4.08	2.00	0.01	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
2586.00	776.00	0.00	*	5.20	5.90	69.00	207.00	7.00	20.70	1360.00	2331.00	3.50					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, fibra con pasas, cereal para desayuno			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat,fiber with raisins breakfast cereal								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1429.00	342.00	5.90	4.50	2.00	0.48	0.34	0.95	0.00	12.00	69.65					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
31.30	12.70	11.40	*	50.00	210.00	3.30	482.00	747.00	91.00	0.50	1.60	2.50	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
1289.00	386.00	*	0.00	0.75	1.08	13.80	0.00	1.84	4.30	182.00	328.00	3.90				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, salvado con fibra, cereal para desayuno			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, bran fiber breakfast cereal								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1330.00	318.00	2.40	5.70	3.50	0.77	0.80	2.72	0.00	16.80	60.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	11.20	41.30	*	66.00	1314.00	13.88	27.90	895.40	606.00	1.09	11.23	17.38	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	1.10	0.45	20.62	0.00	0.68	0.23	152.00	299.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, inflado, cereal para desayuno			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, puffed breakfast cereal								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1601.00	383.00	3.80	1.72	0.65	0.41	0.31	1.07	0.00	5.77	87.59					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
16.10	0.59	15.40	*	24.00	331.00	4.41	5.00	364.00	133.00	0.45	3.07	*	0.12	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
11.00	0.00	0.00	0.00	0.64	0.40	5.29	0.00	0.13	0.42	122.00	240.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, galleta con relleno de fruta			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, cookie with fruit filling								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2033.00	486.00	11.70	0.93	17.95	2.83	5.94	1.51	40.00	6.80	66.40					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.40	1.20	0.70	32.40	89.00	1.90	17.20	288.00	36.90	0.23	0.38	0.25	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
74.00	22.00	*	*	0.07	0.09	0.77	3.90	0.04	0.13	0.00	16.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, galleta polvorón			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, cookie, crumb cakes								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2031.00	485.00	2.25	1.03	21.78	*	*	*	*	*	9.50					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.93	*	*	33.70	56.00	1.03	45.35	153.30	20.00	0.20	0.80	0.20	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.05	0.00	*	1.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, galleta tipo sandwich, con relleno cremoso			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, hawaiian cracker								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1926.00	461.00	4.65	1.23	21.25	6.38	8.50	3.55	0.00	5.78	72.80					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
41.01	0.25	2.80	*	22.00	100.00	8.68	460.00	215.00	49.00	0.36	0.89	0.68	0.02	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
2.00	0.00	0.00	0.00	0.14	0.12	2.19	0.00	0.00	0.00	58.00	111.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, galleta tipo María			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, cookie María type								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1999.95	478.00	4.80	1.20	21.10	5.43	11.84	2.66	51.00	5.10	67.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.50	5.10	4.10	24.00	82.00	1.70	661.00	113.00	26.00	0.22	1.03	1.00	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	26.00	*	*	0.23	0.21	2.69	0.00	0.06	0.19	42.00	82.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, galleta salada tipo Ritz			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, cookie, Ritz type								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2058.00	492.00	3.12	2.93	23.21	5.45	6.28	10.90	*	7.23	63.51					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
8.14	*	2.30	*	8.00	35.00	0.80	504.00	46.00	8.00	0.10	0.40	0.40	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.44	0.27	4.88	*	0.06	*	55.00		*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, galleta cuadritos con chocolate			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, cookie with chocolate squares								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1898.00	454.00	8.35	1.08	20.62	9.95	7.28	2.68	0.00	4.90	65.05					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
37.85	*	2.40	*	296.40	71.00	0.70	26.20	124.20	9.90	0.24	0.63	0.42	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.13	0.09	1.78	*	0.00	*	25.00	64.00	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, galleta			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, cookie								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1901.00	454.00	8.60	1.55	18.88	4.32	6.93	4.16	3.00	10.01	62.89					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
2.18	1.06	1.50	*	235.00	164.00	2.90	580.00	121.00	18.00	0.08	0.55	0.38	0.02	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
82.00	*	*	*	0.36	0.31	2.95	0.20	0.04	0.08	49.00	95.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, galleta con cobertura de sabores			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, cookie, different Icing								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2056.00	491.00	4.19	1.37	23.08	7.69	0.07	1.04	0.00	7.59	62.80					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
10.70	0.90	3.10	*	58.00	134.00	3.58	302.00	209.00	58.00	0.43	0.97	0.73	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
16.00	5.00	*	0.00	0.15	0.17	2.18	0.00	0.07	0.00	10.00	27.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, galleta con relleno de piloncillo			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, cookie filled piloncillo								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2067.84	487.90	6.10	1.44	23.62	*	*	*	*	6.51	62.33					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	41.93	79.13	3.87	348.47	173.87	36.41	0.00	1.17	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, galleta de animalitos			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, animal cracker								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1581.00	378.00	6.40	2.20	3.40	3.46	7.66	1.87	0.00	6.40	80.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
13.93	1.10	1.10	*	43.00	114.00	2.75	407.00	100.00	18.00	0.16	0.64	0.42	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	0.00	0.35	0.33	3.47	0.00	0.02	0.05	89.00	165.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, galleta de cuatro granos			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, four grains cookie								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1766.00	422.00	7.20	4.20	14.50	*	*	*	*	9.40	63.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, galleta de mantequilla			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, cookie butter								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2125.00	508.00	2.10	0.80	24.30	11.05	5.52	0.98	117.00	4.70	67.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
20.24	0.40	0.80	*	29.00	102.00	2.22	184.14	111.00	12.00	0.20	0.38	0.17	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
673.00	165.00	*	0.04	0.37	0.34	3.19	0.00	0.04	0.36	70.00	125.00	0.40				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, galleta de ostioncitos			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, oyster cracker								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1878.00	449.00	4.30	2.70	15.70	2.00	2.25	4.07	0.00	10.00	67.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
2.22	0.30	2.90	*	119.00	111.00	5.13	198.00	724.00	25.00	0.16	0.82	0.84	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	0.00	0.00	0.61	0.33	5.24	0.00	0.06	0.09	117.00	221.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, galleta Vienesa, con relleno de chocolate			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, chocolate-filled Viennese pastry								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2174.00	520.00	1.30	1.35	26.30	3.68	10.63	2.26	0.00	6.15	64.55					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.50	1.50	*	27.00	75.00	2.21	161.12	187.00	48.00	*	0.98	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	0.00	*	*	0.26	0.24	2.69	0.00	0.00	0.03	48.00	87.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, galleta tradicional de manteca			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, traditional lard cookie								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2289.00	547.00	1.10	0.60	32.00	11.00	*	*	39.00	7.10	57.80					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
18.00	1.00	*	0.00	4.00	7.10	0.20	118.00	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, galleta light			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, lowfat cookies								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1895.20	446.80	3.70	2.10	14.80	1.87	5.24	4.76	0.00	12.20	66.20					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
3.24	1.00	0.90	*	106.70	73.00	1.30	126.47	195.76	29.77	0.15	0.77	0.34	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	0.00	0.48	0.23	3.66	0.00	0.02	0.00	63.00	114.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, germen			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, germ			Triticum sativum Lam.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1562.00	373.00	10.30	3.65	12.30	1.66	1.25	5.98	0.00	24.20	50.15					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.85	11.90	*	52.36	365.00	5.73	*	938.00	210.00	1.00	16.50	16.70	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	0.00	0.15	0.71	0.34	5.58	1.59	0.60	0.21	317.00	892.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, granillo			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, grits			Triticum sativum Lam.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1523.00	364.00	9.30	2.10	2.26	*	*	*	*	12.90	71.08					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.36	*	*	145.00	470.00	3.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.02	1.06	0.16	3.69	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, grano			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, grain				Triticum sativum Lam.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	1567.00	375.00	10.00	1.83	1.48	0.45	0.34	0.98	0.00	11.46	70.81					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	3.16	12.20	10.40	61.00	320.00	9.20	2.00	431.00	144.00	0.55	4.16	3.01	0.09	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	0.01	0.48	0.09	4.57	0.00	0.42	0.00	0.00	43.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, harina refinada			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, refined flour								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1502.00	359.00	11.78	0.86	1.35	0.16	0.09	0.41	0.00	11.81	74.09					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.27	3.45	1.93	2.30	33.49	1.66	1.14	3.16	140.16	14.89	0.00	0.92	0.68	0.03	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	0.00	0.00	0.31	0.08	1.51	0.00	0.04	0.00	154.00	291.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, harina especial			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, special flour								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1526.00	364.00	11.20	0.50	0.90	*	*	*	*	11.50	75.40					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.50	*	*	*	*	*	30.34	78.73	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.21	0.04	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, harina integral			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, whole wheat flour								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1497.00	357.00	8.00	1.68	2.26	0.43	0.28	1.17	0.00	11.34	74.26					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.41	2.88	10.70	*	24.61	0.00	3.66	1.58	297.16	76.85	0.16	2.33	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
9.00	0.00	0.00	*	0.41	0.06	4.96	0.00	0.41	0.00	25.00	44.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, harina para bolillos			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, bread roll flour								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1569.00	375.00	9.40	1.00	1.60	0.24	0.14	0.73	0.00	11.50	76.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.31	0.00	2.40	1.75	44.00	122.00	4.79	2.00	100.00	25.00	0.18	0.85	0.79	0.04	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
2.00	0.00	0.00	*	0.52	0.08	1.50	0.00	0.04	0.00	150.00	288.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, harina para galletas light			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, lowfat cookies mix								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1568.90	369.30	7.50	2.20	2.50	3.97	8.58	2.01	2.00	10.30	76.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
4.02	1.10	2.10	*	106.96	585.00	1.12	168.69	197.17	30.01	0.15	0.85	0.34	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
4.00	2.00	*	*	0.58	0.44	4.54	0.30	0.08	0.39	91.00	189.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, harina preparada para hot cakes			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, pancake mix									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1435.00	343.00	13.50	4.30	1.06	0.24	0.28	0.61	0.00	9.46	67.20						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
2.90	1.20	1.40	1.20	449.00	782.00	9.85	494.65	198.60	104.00	0.35	1.64	2.24	0.01	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
192.40	2.00	*	*	1.18	1.16	6.70	2.60	0.23	0.00	28.00	102.00	*					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, harina para pastel			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, baking flour									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1515.00	362.00	12.51	0.39	0.86	0.13	0.07	0.38	0.00	8.20	78.03						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.31	*	0.80	0.60	14.00	85.00	7.32	2.00	105.00	16.00	0.24	0.95	0.63	0.00	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	0.00	*	0.00	0.89	0.43	6.79	0.00	0.03	0.00	138.00	282.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, harina para pastel light			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, lowfat cake mix									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1550.90	365.10	8.00	3.30	3.10	1.25	3.48	3.18	0.00	11.50	72.80						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
4.11	1.30	*	*	67.55	296.00	0.90	289.84	192.25	29.90	0.06	0.69	0.30	0.00	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	0.00	*	*	0.29	0.18	2.40	0.00	0.02	0.00	60.00	111.00	*					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, harina para repostería			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, pastry flour								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1621.00	387.00	6.00	0.70	1.22	*	0.07	0.38	*	11.15	80.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.43	1.70	*	32.00	132.00	0.27	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	0.00	*	0.18	0.20	1.00	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan Virginia tradicional			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, traditional Virginia bread								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1180.00	282.00	29.50	0.96	3.11	*	*	*	*	9.24	55.93					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	3.49	*	34.38	48.00	3.96	258.27	190.04	27.05	*	1.28	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.59	0.52	4.13	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan bolillo			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, bread roll								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1272.00	304.00	27.38	1.03	0.32	2.50	*	*	5.00	9.42	60.15					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
15.00	0.55	1.20	1.20	34.37	106.00	2.35	331.50	115.50	25.35	0.24	1.43	0.80	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.26	0.09	0.95	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan bolillo integral			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, whole wheat bread roll								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1361.00	325.00	18.90	2.10	0.40	*	*	*	*	10.58	67.76					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.26	*	*	62.00	123.00	2.99	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	0.00	0.00	0.20	0.07	1.70	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan bolita			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, "bolita" bread								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1393.00	333.00	18.80	1.60	2.30	*	*	*	*	10.20	66.20					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan bollo tradicional			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat ,traditional hamburger bun								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1983.00	474.00	19.45	*	30.54	1.18	1.30	2.78	3.00	8.15	40.23					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	2.00	*	41.00	115.00	2.00	303.50	153.00	29.70	*	1.06	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	22.00	*	*	0.41	0.38	3.59	0.00	0.05	0.06	49.00	125.00	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan de Acámbaro		CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, Acámbaro bread										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1544.68	364.00	18.36	0.52	9.26	*	*	*	*	8.22	61.93						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.70	5.99	*	21.67	50.60	1.98	81.96	106.49	18.69	0.00	0.00	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.06	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan de caja blanco		CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, white bread loaf										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1115.00	267.00	35.73	1.90	2.78	0.80	0.54	1.61	0.00	9.85	49.90						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
6.08	0.90	1.80	1.40	53.00	122.00	2.60	611.00	127.50	21.20	0.17	1.50	0.70	0.03	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
2.00	0.00	0.00	0.00	0.47	0.27	5.93	0.20	0.11	0.00	20.00	99.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan de caja, 5 granos bajo en sodio		CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, 5-grain low-sodium bread										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1125.50	265.20	37.90	2.30	6.40	*	*	*	*	12.60	39.30						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
1.50	1.50	*	*	22.68	*	3.47	260.89	283.58	51.34	0.00	2.40	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan de fiesta (feria)			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, festival bread (fair)									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1366.20	321.80	26.30	0.40	5.80	*	*	*	*	5.80	61.60						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.10	*	*	11.78	*	0.00	0.51	*	*	*	0.61	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan de sal, bisquets			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, salted english muffin									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1611.00	385.00	23.00	2.80	17.80	7.10	*	*	*	10.70	5.00						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
3.60	0.00	1.80	*	20.00	78.00	1.00	950.00	82.00	19.00	0.20	1.40	0.50	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan de sal, bisquet integral			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, salted, whole biscuit									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1805.80	426.20	17.60	2.90	22.20	*	*	*	*	8.00	48.60						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
7.90	0.70	*	*	358.45	*	2.85	380.89	190.70	50.55	0.00	1.61	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan dulce Amaraldi			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, sweet bread, Amaraldi								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1164.90	275.70	23.30	1.10	27.30	*	*	*	*	6.70	40.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
12.10	0.80	*	*	66.42	*	4.14	48.74	172.91	43.41	0.00	1.52	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan dulce, borrachos			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, sweet bread "borrachos"								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	10.00	64.00	1.20	22.00	104.00	20.00	0.10	1.40	0.40	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan dulce, buñuelos			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, sweet bread, fritters								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1724.00	412.00	17.90	1.10	18.30	4.67	10.45	2.29	11.00	3.10	59.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
35.11	*	1.20	*	14.00	41.00	1.00	62.00	42.00	13.00	0.20	0.60	0.20	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
8.00	2.00	*	0.00	0.18	0.23	2.13	0.00	0.02	0.05	34.00	66.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan dulce, cocol			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, sweet bread, "cocol"								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1874.00	448.00	11.40	1.30	21.60	*	*	*	*	9.70	55.40					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan dulce, conchita tradicional			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, sweet bread, traditional "conchita"								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1596.00	381.00	19.96	0.67	14.24	*	*	*	*	9.00	55.59					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
12.50	*	2.87	*	34.00	48.00	4.17	283.17	205.33	16.40	0.24	1.30	*	0.03	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	0.00	*	0.04	0.03	3.94	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan dulce, cuerno tradicional			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, sweet bread, traditional croissant								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1803.00	429.00	18.81	1.70	20.16	10.70	5.53	1.09	21.40	9.17	52.74					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
6.05	0.35	1.00	*	10.57	72.00	1.46	288.98	134.78	15.12	0.20	1.21	0.70	0.02	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
744.00	206.00	*	*	0.39	0.24	2.19	0.20	0.06	0.16	60.00	130.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan dulce dona tradicional			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, sweet bread, traditional doughnut								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1885.00	451.00	17.84	2.40	24.51	3.02	8.10	7.08	20.00	7.82	49.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
21.58	*	2.20	*	30.00	104.00	3.90	312.50	176.50	18.15	0.11	1.05	0.86	0.02	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
12.00	3.00	*	0.00	0.22	0.24	1.85	0.20	0.10	0.17	5.00	24.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan dulce, empanada de calabaza			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, sweet bread squash paste								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1506.00	360.00	28.00	1.10	15.70	7.10	*	*	14.30	5.70	48.60					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
23.00	0.50	1.40	*	11.00	71.00	1.30	280.00	92.00	18.00	0.20	1.60	0.60	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan dulce, marranitos (pan con melaza y anís)			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, sweet bread "marranitos" (bread with molasses and anise)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1636.00	391.00	14.00	1.90	12.50	5.40	*	*	8.90	7.10	64.30					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
32.00	0.00	1.40	*	20.00	*	1.30	509.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan dulce, muffin integral			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, weet bread, whole muffin								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1642.30	317.50	24.30	1.30	18.30	0.33	0.51	0.83	0.00	7.20	48.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
14.90	0.40	6.70	*	131.60	282.00	2.43	166.44	153.79	38.00	0.00	1.38	1.79	0.04	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
5.00	0.00	*	0.00	0.30	0.14	3.41	0.00	0.16	0.00	0.00	49.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan dulce, novias			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, sweet bread, "novias"								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	13.00	65.00	1.20	16.00	112.00	15.00	0.20	1.30	0.50	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan dulce, panque con nuez			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, sweet bread, pound cake with nuts								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	1.30	1.00	*	*	*	*	*	*	0.34	1.14	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan dulce panqué de tienda			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, sweet bread, store-bought pound cake								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1748.91	418.00	21.29	1.45	21.70	*	*	*	*	6.62	48.94					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
28.77	*	1.00	*	206.00	59.00	1.20	269.00	75.00	17.00	0.20	1.30	0.30	0.02	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A	Vit. A	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.08	0.15	0.62	*	0.03	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan dulce, pintos			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, sweet bread "pintos"								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	17.00	72.00	1.20	157.00	84.00	18.00	0.20	1.10	0.30	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A	Vit. A	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan dulce, marranitos rosca de dulce y manteca			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, sweet bread, sugar and lard ring-shaped bread								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1950.00	466.00	7.00	1.20	21.20	*	*	*	*	7.00	63.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.50	*	*	*	69.00	1.20	447.00	107.00	19.50	0.25	1.70	0.70	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A	Vit. A	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan dulce, semitas de anís			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, weets bread, Anise "semitas"									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	25.00	66.00	1.80	13.00	159.00	24.00	0.20	2.20	0.90	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan dulce, tesacamiles			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, sweet bread, "tescamiles"									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	6.00	61.00	1.40	377.00	79.00	14.00	0.20	1.10	0.40	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan dulce, tostadas de dulce			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, sweet bread, sugar toast									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	262.00	66.00	2.10	202.00	72.00	17.00	0.20	1.20	1.30	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan enriquecido rebanado			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, sliced enriched bread								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1285.00	307.00	27.03	1.83	3.50	*	*	*	*	9.38	58.37					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.40	*	*	108.00	114.00	33.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.45	0.23	3.13	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan integral (caja)			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, whole, bread loaf								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1101.00	263.00	33.50	1.70	0.64	0.92	1.68	1.00	*	8.70	54.02					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
2.10	1.44	6.10	5.40	41.00	233.00	4.65	527.00	25.00	2.00	0.23	2.00	1.50	0.04	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	0.00	0.00	*	0.31	0.18	1.09	0.00	0.18	0.01	0.00	50.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan molido			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, ground bread crumbs								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1652.68	395.00	6.51	2.87	5.30	0.34	1.02	2.06	0.00	13.35	71.98					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
6.20	*	4.50	*	39.00	95.00	1.20	439.00	80.00	16.00	0.10	0.70	0.50	0.03	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	0.00	0.00	0.97	0.40	6.63	0.00	0.12	0.35	82.00	164.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan tradicional de Sonora (bañado de dulce de piloncillo)			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, traditional bread from Sonora (bathed in piloncillo syrup)									
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
2001.60		472.30	8.30	1.10	22.70	*				*	6.90	60.10					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan multigrano			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, multigrain bread									
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00		1108.00	265.00	36.94	*	4.23	0.87	0.76	1.87	0.00	13.96	43.34					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
6.39	*	7.40	*	47.00	173.00	4.30	599.00	192.00	54.00	0.80	3.00	2.40	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	0.00	*	0.00	0.28	0.13	4.04	0.10	0.26	0.00	0.00	75.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan negro (hogaza)			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, brown bread loaf									
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00		1213.00	290.00	28.80	2.40	2.10	*	*	*	*	7.95	58.28					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
1.80	0.47	5.10	*	49.00	139.00	4.25	550.00	210.00	75.00	0.23	1.60	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	0.00	0.00	0.00	0.23	0.14	1.32	0.00	0.08	0.00	21.00	36.00	0.00					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan para hot dog			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, hot dog bun								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1164.00	278.00	34.18	2.06	3.76	0.89	0.90	1.59	0.00	9.87	50.15					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
6.37	*	1.70	1.30	173.00	107.00	3.43	500.00	127.00	24.00	0.33	0.92	0.55	0.02	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
1.00	0.00	*	0.00	0.64	0.21	4.77	1.30	0.07	0.20	86.00	171.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan dulce, pambazos			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, sweet bread, "pambazos"								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	12.00	74.00	1.10	433.00	105.00	20.00	0.20	1.60	0.60	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pan tostado			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, toast								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1722.00	411.00	3.40	1.60	6.50	0.92	1.97	0.74	0.00	13.10	73.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
5.77	1.60	9.20	2.00	90.00	144.00	4.69	493.00	326.00	99.00	0.67	2.15	2.55	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
4.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.28	1.67	0.00	0.24	0.00	0.00	52.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pasta seca fina			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, dry pasta								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2325.00	549.00	4.67	0.62	30.19	*	*	*	*	6.58	60.39					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
21.40	0.97	1.40	*	44.36	*	4.02	45.92	123.94	*	*	0.92	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
37.21	*	*	*	*	*	*	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pasta para sopa fideo			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, (vermicelli soup) pasta								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1558.00	372.00	9.60	0.80	0.65	0.28	0.17	0.46	0.00	11.41	76.67					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
2.67	0.40	3.20	*	21.00	189.00	3.30	6.00	223.00	53.00	0.36	1.33	0.92	0.06	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	0.00	0.00	0.89	0.40	7.18	0.00	0.14	0.00	219.00	391.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pasta para sopa de sémola (Moño, Codo, Spaghetti, Fideo)			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, (soup) pasta								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1337.35	314.91	24.80	1.56	4.07	*	*	*	*	4.46	65.11					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	182.84	5.55	*	*	67.84	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pasta para sopa con huevo			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, (soup) egg pasta								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1553.00	371.00	7.80	0.70	0.30	1.18	1.25	1.33	84.00	11.30	78.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.88	1.50	3.30	*	35.00	241.00	4.01	21.00	244.00	58.00	0.30	1.92	0.86	0.08	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
62.00	17.00	*	*	1.13	0.42	8.39	0.00	0.22	0.29	201.00	370.00	11.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pasta para sopa, cocida			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, (soup) pasta, cooked								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	416.00	97.00	77.70	0.82	2.23	0.18	0.13	0.32	0.00	2.76	16.43					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.56	0.05	4.00	0.90	39.30	15.00	0.54	349.80	48.30	18.00	0.48	1.24	0.32	0.03	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
11.78	0.00	0.00	0.00	0.27	0.00	0.61	0.00	0.05	0.00	66.00	119.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pastel light			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, lowfat cake								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	830.50	195.60	51.70	1.80	3.20	*	*	*	*	8.30	33.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
2.19	1.60	1.00	*	34.47	160.00	0.43	147.83	139.75	17.89	0.11	0.29	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	80.00	0.00	*	0.11	0.24	0.60	0.00	0.08	1.00	10.00	*	*	1.02			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pastelito relleno cremoso y mermelada de sabor con y sin cobertura de chocolate			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, pastries creaming filling and jam without coverage taste with chocolate									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1613.00	386.00	17.00	2.02	9.73	*	*	*	*	*	3.88	65.63					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.40	1.00	0.50	*	*	*	*	*	*	0.21	0.75	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pastelillo con relleno cremoso cubierto con glass de chocolate			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, pastries cream filled chocolate covered with glass									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	699.00	167.00	11.90	1.70	11.70	*	*	*	*	*	4.10	11.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.00	2.84	2.00	*	*	*	*	*	*	0.35	0.75	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, pastelito de chocolate con relleno crema y fresa			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, small chocolate cake with strawberry cream filling									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1314.00	314.00	16.90	1.10	23.30	*	*	*	*	*	3.30	23.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.90	2.10	2.00	75.00	76.00	2.40	306.00	190.00	40.00	0.38	0.97	1.00	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, polvorón de diferentes sabores			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, crumb cake of different flavors								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2047.00	489.00	4.21	1.91	22.89	*	*	*	*	9.19	61.58					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.62	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, salvado			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, bran			Triticum sativum Lam.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1329.00	317.00	10.50	7.15	2.05	0.63	0.64	2.21	0.00	16.05	59.23					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.41	9.83	42.80	39.50	201.33	1240.00	12.53	52.00	1182.00	611.00	1.00	7.27	11.50	0.08	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
9.00	0.00	0.01	0.03	0.76	0.23	19.73	1.62	1.30	0.00	0.00	79.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, sémola			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, semola			Triticum aestivum L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1497.69	352.50	13.20	0.83	1.74	0.15	0.12	0.43	0.00	10.11	74.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.02	3.90	*	17.00	136.00	1.23	1.00	186.00	47.00	0.19	1.05	0.62	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	0.00	*	0.28	0.08	3.31	0.00	0.10	0.00	0.00	72.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, tortillas de harina			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, flour tortillas, "Norteño" style								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00		1568.00	374.00	22.68	2.72	13.87	4.00	*	*	0.00	8.81	50.58				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	0.43	4.80	4.00	15.50	67.50	1.86	647.67	259.70	23.00	0.23	2.86	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	0.00	*	0.08	0.07	3.09	0.00	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, tortilla de harina (agua)			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, flour tortilla (water)								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00		1135.00	271.00	26.93	1.93	4.45	0.70	2.77	0.92	*	8.00	53.12				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	5.57	*	33.00	88.00	1.30	579.00	265.00	9.00	*	0.90	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	0.00	*	0.02	0.06	3.51	0.00	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, tortilla de harina (comercial)			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, flour tortilla (commercial)								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00		1236.00	295.00	27.65	3.34	9.78	*	*	*	*	7.15	47.66				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	4.51	*	109.00	80.00	1.20	760.00	279.00	22.00	*	0.70	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	0.00	*	0.04	0.07	3.35	0.00	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, tortilla de harina con azúcar tostada			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, flour tortilla with toasted sugar								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2213.00	529.00	0.30	0.60	26.70	5.70	*	*	25.70	7.70	62.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
20.00	0.20	0.00	*	20.00	*	0.60	64.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Trigo, tortilla, harina integral con ajonjolí tostada			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Wheat, flour tortilla with roasted sesame seeds								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2234.00	534.00	0.60	1.00	28.60	5.70	*	*	25.70	8.60	60.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
17.10	1.20	4.05	3.90	50.00	*	0.50	48.60	*	*	0.45	3.13	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Triticale, grano			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Triticale, grain			Triticum ex Secale ex triticale					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1406.00	336.00	10.51	2.23	2.09	0.37	0.21	0.91	0.00	13.05	72.13					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	6.74	*	37.00	358.00	2.57	5.00	332.00	130.00	0.46	3.45	3.21	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.42	0.13	1.43	0.00	0.14	0.00	0.00	73.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS / CEREALS AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Triticale, harina			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Triticale, flour								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1414.00	338.00	10.01	1.85	1.81	0.32	0.18	0.79	0.00	9.51	73.14					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	14.60	*	35.00	321.00	2.59	2.00	466.00	28.42	0.56	2.66	4.19	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.38	0.13	2.86	0.00	0.40	0.00	0.00	74.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Varios, barra de cereal			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Miscellaneous, cereal bar								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2087.70	492.50	1.70	1.80	21.70	*	*	*	*	5.20	69.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.50	*	*	47.29	*	6.55	426.17	187.52	36.94	*	4.73	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
2118.88	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE CEREALES Y DERIVADOS		Varios, cereal con cubierta sabor a chocolate			CEREALS AND BY-PRODUCTS			Miscellaneous, chocolate-coated cereal bar								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2090.50	493.20	1.90	1.70	22.00	*	*	*	*	5.20	68.60					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.60	*	*	50.25	*	4.02	197.65	233.70	50.74	*	1.06	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
141.78	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature





# SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS



**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Alubia Chica			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Kidney Bean Small			Phaseolus vulgaris L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	*	*	9.20	3.70	*	*	*	*	*	20.30	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	157.00	406.00	6.60	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
3.33	*	*	0.01	0.11	0.18	1.82	3.10	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Alubia. fabada enlatada			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Kidney, bean fabada canned									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	307.00	73.00	79.10	1.10	4.40	*	*	*	*	4.00	5.60						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	5.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Alubia Grande			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Kidney Bean Large			Phaseolus vulgaris L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	*	*	11.40	3.70	*	*	*	*	*	20.20	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	108.00	362.00	6.60	*	*	*	*	*	*	*	0.03	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
8.30	*	*	0.05	0.81	0.20	2.14	3.00	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMISSAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
SEMISSAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Alubia Grande, cocida			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Kidney Bean Large, cooked			Phaseolus vulgaris L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	39.00	75.00	1.50	17.00	263.00	33.00	0.20	0.70	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMISSAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Alubia, harina			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Kidney Bean, flour			Phaseolus vulgaris L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1360.00	325.00	7.70	4.90	2.78	*	*	*	*	*	19.40	58.62				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	6.60	*	*	84.00	246.00	8.36	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.03	0.41	2.38	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
SEMISSAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Alubia, puré			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Kidney Bean, purée							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	546.00	130.00	68.50	2.60	3.90	*	*	*	*	5.90	19.00				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Alverjón, grano		LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Meadow (Green), pea seed			Pisum sativum L. var. durum							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	*	*	10.20	3.10	*	*	*	*	*	*	20.49						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	72.00	287.00	6.65	*	*	*	*	*	*	*	0.05	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
33.33	*	*	0.02	0.91	0.18	2.30	0.00	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Cacahuate, crudo		LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Peanut, raw			Arachys hypogaea L.							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2172.00	519.00	6.05	2.56	38.96	6.83	24.43	15.56	0.00	26.95	19.34						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
3.10	1.48	8.50	*	49.50	362.33	5.28	16.75	634.52	173.42	0.00	2.88	1.93	0.07	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
3.30	0.00	0.00	0.00	0.17	16.44	0.70	0.00	0.35	0.00	0.00	240.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Cacahuate, dorado		LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Peanut, roasted			Arachys hypogaea L.							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2308.70	545.20	1.00	3.50	33.60	*	*	*	*	12.70	48.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.20	*	*	79.33	182.50	3.41	1029.77	359.44	90.49	0.08	2.26	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Cacahuate, enhilado			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Peanut, spiced with chile									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2649.00	626.00	0.50	5.10	51.85	*	*	*	*	20.05	19.85						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	2.65	*	*	46.54	221.37	4.85	1146.37	696.99	165.69	0.08	3.32	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Cacahuate, español			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Peanut, spanish									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2762.60	653.30	0.50	3.10	55.70	7.56	22.07	17.01	0.00	22.90	15.10						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	2.70	8.90	*	53.75	245.60	1.21	307.35	660.71	192.77	0.46	3.57	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	0.00	*	*	0.32	0.09	14.93	0.00	0.26	0.00	*	126.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Cacahuate, estilo japonés			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Peanut, japanese style									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2205.00	522.00	2.73	2.70	29.88	*	*	*	*	18.83	44.48						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
10.75	0.70	*	*	39.75	221.00	6.53	390.51	392.65	98.16	0.38	2.27	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	4.20	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Cacahuate, garapiñado			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Peanut, sugar-coated									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2155.00	512.00	2.97	1.60	25.46	*	*	*	*	12.54	58.16						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.46	*	*	38.25	158.44	0.94	13.36	410.99	108.26	0.18	1.76	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Cacahuate, pasta untable, dulce			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Peanut, butter, sweet			Arachys hypogaea L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2520.00	602.00	1.20	1.95	43.45	7.61	23.12	13.93	0.00	27.60	49.80						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
8.41	1.75	8.00	*	45.00	319.00	1.90	486.00	745.00	160.00	*	2.79	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	0.00	0.00	*	0.11	0.11	13.70	0.00	0.42	0.00	53.00	92.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Cacahuate, mazapán			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Peanut, marzipan			Arachys hypogaea L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1978.00	473.00	1.10	1.13	18.25	*	*	*	*	14.95	57.46						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Cacahuate, palanqueta			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Peanut, brittle			Arachys hypogaea L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2078.00	495.00	2.63	1.60	37.65	*	*	*	*	16.87	48.98						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
16.00	1.73	1.30	*	120.00	374.00	19.79	7.53	*	*	*	*	*	*	0.02	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
1.86	*	*	0.00	0.11	19.53	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Cacahuate, palanqueta mixta			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Peanut, mixed brittle									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1694.00	405.00	4.30	1.70	8.70	*	*	*	*	9.00	73.90						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	2.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Cacahuate, pasta para atole			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Peanut, gruel paste									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1709.00	408.00	9.60	0.50	11.30	*	*	*	*	6.10	71.90						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Cacahuate, polvorón			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Peanut, crumb cake								
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>					
1.00	2061.00	493.00	1.25	0.75	23.80	*	*	*	*	10.25	63.35					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>		
*	0.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Cacahuate, salado, echilado, salado con cutícula y pepita salada			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Peanut, salted, with chile, salted with cuticle, salted pumpkin seed								
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>					
1.00	2582.00	616.00	1.73	3.56	52.98	32.00	*	*	0.00	24.73	15.78					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>		
0.00	3.10	7.10	*	43.38	225.05	1.07	682.13	791.31	192.93	0.08	3.05	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Cacahuate, tostado			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Peanut, roasted			Arachys hypogaea L.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>					
0.71	2550.00	610.00	2.55	2.32	48.86	6.89	24.64	15.69	0.00	27.98	15.89					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>		
4.18	2.20	8.00	*	102.17	431.50	3.49	70.25	582.44	204.50	0.63	1.93	1.20	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>				
0.68	0.00	0.00	0.00	0.14	14.98	13.53	0.00	0.46	0.00	0.00	145.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Ébano, maduro			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Wild Tamarind, ripe			Pithecellobium flexicaule						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
2016.00	482.00	3.30	3.80	25.00	*	*	*	*	*	35.30	29.10						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	13.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Ébano, maduro tostado			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Wild Tamarind, ripe, toasted			Pithecellobium flexicaule						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
2079.00	497.00	2.60	3.60	27.00	*	*	*	*	*	35.90	27.60						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	12.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Ébano, tierno			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Wild Tamarind, tender			Pithecellobium flexicaule						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
677.00	162.00	66.70	0.10	6.60	*	*	*	*	*	12.70	13.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	3.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMIAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Ébano, tierno cocido			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Wild Tamarind, tender cooked			Pithecellobium flexicaule						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
828.00	198.00	62.30	0.70	10.80	*	*	*	*	*	13.70	11.60						
		<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	4.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Flamboyan, harina descascarillada			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Royal Ponciana, dehulled flour			Delonix regia (Boj. ex Hook.) Raf.							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1399.00	334.00	9.45	6.60	9.65	*	*	*	*	*	62.15	10.90						
		<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	2.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Flamboyan, harina integral			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Royal Ponciana, whole flour			Delonix regia (Boj. ex Hook.) Raf.							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1170.00	280.00	8.20	4.05	2.90	*	*	*	*	*	21.00	44.85						
		<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	19.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMISSAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMISSAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Agua de León			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Leon Water			Phaseolus vulgaris L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1361.00	325.00	8.30	5.10	1.39	*	*	*	*	25.40	55.44					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	4.37	*	*	*	473.00	6.14	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.93	0.17	1.76	0.00	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMISSAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol, aislado, harina de semilla endurecida			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean, protein isolate, hardened flour								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1435.00	343.00	6.00	4.00	5.20	*	*	*	*	72.70	11.60					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMISSAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Amarillo			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Yellow			Phaseolus vulgaris L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1407.00	336.00	7.50	5.20	1.67	0.67	0.23	1.12	0.00	14.20	67.09					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	4.34	25.10	*	347.00	478.00	4.75	12.00	1042.00	222.00	0.64	2.83	1.29	12.80	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	0.00	0.62	0.12	2.05	0.00	0.44	0.00	0.00	389.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Ayocote			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Wild Beans			Phaseolus coccineus L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	*	*	11.70	3.60	*	*	*	*	*	15.00	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	116.00	262.00	5.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
9.99	*	*	0.03	0.42	0.19	1.92	1.30	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Azufrado			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Sulphureous			Phaseolus vulgaris L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1412.00	337.00	4.80	5.70	1.52	*	*	*	*	20.90	61.85						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	5.23	*	*	254.00	483.00	5.31	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.00	0.52	0.14	1.27	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Bayo, deshidratado			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Light Brown, dried			Phaseolus vulgaris L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1661.09	397.39	7.90	5.86	1.24	0.38	0.13	0.36	0.00	19.63	60.87						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
7.92	4.50	24.33	*	146.00	*	13.50	4007.15	1464.00	182.00	*	2.55	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	0.00	*	*	0.03	0.03	1.70	0.00	0.16	0.00	0.00	394.00	*					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMIAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
SEMIAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Bayo Gordo			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Fat Light Brown			Phaseolus vulgaris L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1389.00	332.00	10.45	4.00	1.82	*	*	*	*	22.73	58.47				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	4.41	*	*	123.50	361.33	6.99	*	*	*	*	*	*	*	0.01	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.00	0.69	0.14	2.04	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
SEMIAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Bayo, picante enlatado			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Light Brown, spicy canned							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	285.00	68.00	76.85	1.75	0.40	*	*	*	*	4.25	12.25				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
SEMIAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Bayo, harina			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Light Brown, flour							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1372.00	328.00	8.00	5.40	1.40	*	*	*	*	19.60	61.10				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	4.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Bayo, puré			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Light Brown, purée								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	468.00	112.00	71.00	2.30	2.30	*	*	*	*	9.50	14.70					
						<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>										
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
						<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>										
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Blanco			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean White			Phaseolus vulgaris L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1306.00	312.00	14.00	4.00	2.69	0.22	0.07	0.36	0.00	22.50	52.01					
						<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>										
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
2.11	4.80	15.20	*	185.00	450.00	4.59	16.00	1795.00	190.00	0.98	3.67	1.80	0.01	*		
						<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>										
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	0.40	0.00	0.60	0.15	1.82	0.00	0.32	0.00	0.00	388.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Canelo			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Canelo			Phaseolus vulgaris L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1462.00	349.00	3.30	4.90	1.74	*	*	*	*	24.00	61.82					
						<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>										
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	4.24	*	*	285.00	398.00	4.79	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
						<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>										
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.60	0.16	1.23	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Chino			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean "Chino" variety								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	598.40	141.20	70.40	2.10	6.80	*	*	*	*	10.50	9.50					
				<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>												
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.70	12.40	11.40	61.72	0.83	355.26	428.27	73.53	0.11	1.14	*	*	*	*	*	*
				<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>												
Vit. A	Vit. A	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	287.45	0.14	0.09	0.98	5.72	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol, cocido (entero)			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean, cooked (whole)			Phaseolus vulgaris L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	317.00	75.50	76.24	1.26	0.37	*	*	*	*	5.90	12.89					
				<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>												
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.20	5.49	*	46.50	127.00	1.85	226.00	272.00	24.00	*	0.70	*	*	*	*	*
				<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>												
Vit. A	Vit. A	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	0.00	0.00	0.07	0.04	0.36	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Cócona			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Cocona			Phaseolus vulgaris L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	10.20	3.70	*	*	*	*	*	20.50	*					
				<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>												
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	180.50	351.00	9.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
				<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>												
Vit. A	Vit. A	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.02	0.98	0.16	1.51	2.35	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol, con carne de cerdo, enlatado			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean, with pork meat, canned									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	305.00	73.00	78.10	1.90	0.50	0.60	0.67	0.20	7.00	5.30	12.50						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.70	5.50	*	53.00	108.00	1.70	414.00	309.00	34.00	0.22	1.46	0.36	0.00	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	0.00	*	*	0.05	0.04	0.45	2.00	0.06	0.00	0.00	36.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol, con carne de res, enlatado			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean, with beef, canned									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	251.00	60.00	83.20	0.90	0.90	1.68	1.39	0.21	22.00	4.20	9.40						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.40	*	*	45.00	81.00	1.60	475.00	320.00	25.00	0.30	1.20	0.60	0.01	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
213.00	11.00	*	*	0.05	0.05	0.94	1.80	0.09	0.00	0.00	43.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol, con tomate-chorizo enlatado			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean, with tomato-chorizo, canned										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	301.00	72.00	80.10	1.60	1.20	*	*	*	*	*	4.40	11.50						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	1.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol, enlatado			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean, canned								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	371.20	87.40	76.50	1.70	1.00	0.07	0.37	0.19	0.00	4.80	14.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.60	1.00	6.68	*	23.63	90.00	1.08	207.24	162.38	17.55	0.00	0.56	0.17	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.12	0.05	0.41	0.00	0.07	0.00	0.00	36.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol, entero seco e instantáneo			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean, whole, dried and instant								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1448.00	346.00	14.00	*	0.80	*	*	*	*	8.23	76.30					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Flor de Mayo, cocido			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Flor de Mayo, cooked			Phaseolus vulgaris L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	49.00	57.00	1.00	196.00	356.00	39.00	0.20	0.70	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Garbancillo			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Garbancillo			Phaseolus vulgaris L.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>					
1.00	1421.00	539.00	6.30	4.80	1.68	*	*	*	*	16.00	66.36					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>		
*	4.89	*	*	300.00	531.00	4.93	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>				
*	*	*	0.00	0.54	0.14	1.69	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Garbancillo, cocido			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Garbancillo, cooked			Phaseolus vulgaris L.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>					
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>		
*	*	*	*	41.00	49.00	0.80	10.00	230.00	25.00	0.20	0.50	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol, guisado (caldudo)			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean, stewed (watery)			Phaseolus vulgaris L.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>					
1.00	497.00	119.00	70.39	1.31	5.11	0.07	0.04	0.28	0.00	6.79	12.33					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>		
*	1.58	6.58	*	47.50	124.00	3.12	133.00	300.00	24.00	0.22	1.00	0.43	1.10	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>				
0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.42	0.42	0.00	0.12	0.00	0.00	130.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol, guisado (seco)			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean, stewed (dry)			Phaseolus vulgaris L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	727.00	173.00	60.71	1.18	12.16	*	*	*	*	6.28	10.46						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	9.21	*	59.00	122.00	2.80	163.00	283.00	25.00	*	1.40	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	0.00	*	0.12	0.06	0.32	0.00	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol, harina, semilla fresca			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean, flour, fresh									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1410.00	337.00	8.38	4.40	2.43	*	*	*	*	21.50	59.47						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	4.58	*	*	146.00	280.00	13.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.00	0.03	0.67	1.73	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Mexicano			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Mexican			Phaseolus vulgaris L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1426.00	341.00	4.70	5.10	1.77	*	*	*	*	20.20	62.91						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	5.32	*	*	285.00	230.00	4.35	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.00	0.44	0.20	1.10	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol, molido			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean, ground			Phaseolus vulgaris L.						
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
1.00	1339.00	320.00	9.80	6.20	1.60	*	*	*	*	17.90	60.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
*	4.50	*	*	185.30	26.00	12.40	190.30	965.00	131.90	0.70	8.40	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Mongo, entero			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Mung, whole									
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
1.00	1419.00	339.00	6.99	3.32	1.60	0.35	0.16	0.38	0.00	22.10	61.18						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
6.60	4.93	16.30	*	132.00	367.00	6.74	15.00	1246.00	189.00	0.94	2.68	1.04	0.01	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
114.00	6.00	*	0.07	0.62	0.23	2.25	4.80	0.38	0.00	0.00	625.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Negro			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Black			Phaseolus vulgaris L.						
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
1.00	1374.00	328.00	11.62	3.66	1.88	0.37	0.12	0.61	0.00	20.84	55.88						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
2.12	4.10	15.50	*	183.00	367.00	7.83	5.00	1483.00	171.00	0.84	3.65	1.06	0.03	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
17.00	0.00	*	0.00	0.76	0.19	1.84	0.00	0.29	0.00	0.00	444.00	0.00					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name										
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Negro, cocido			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Black, cooked			Phaseolus vulgaris L.										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)										
1.00	552.00	132.00	65.74	1.15	0.54	0.14	0.05	0.23	0.00	8.86	23.71										
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)							
*	*	6.30	5.30	67.00	121.00	2.40	10.00	470.00	25.00	0.44	1.10	0.44	0.00	*							
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																					
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)									
6.00	0.00	*	*	0.24	0.06	0.51	0.00	0.07	0.00	0.00	149.00	0.00									

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name										
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Negro, deshidratado			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Black, dried													
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)										
1.00	1701.05	406.95	6.70	5.80	0.87	0.38	0.13	0.36	0.00	21.58	62.34										
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)							
8.98	2.71	18.02	*	146.00	*	13.50	4056.28	1464.00	182.00	*	2.55	*	*	*							
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																					
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)									
*	0.00	*	*	0.03	0.03	1.70	0.00	0.16	0.00	0.00	394.00	*									

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name										
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Pinto, harina (crudo)			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Pinto, flour (raw)													
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)										
1.00	1402.00	335.00	6.97	5.90	1.47	*	*	*	*	20.33	61.33										
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)							
*	3.43	*	*	146.00	*	13.50	8.00	1464.00	182.00	*	2.55	*	*	*							
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																					
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)									
*	0.00	*	*	0.03	0.67	1.70	0.00	0.16	0.00	463.00	*	*	*								

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Pinto, harina (frito)			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Pinto, flour (fried)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1590.00	380.00	5.90	6.80	11.20	*	*	*	*	17.90	55.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	3.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Negro, puré			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Black, purée								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	439.00	105.00	73.40	1.90	2.50	*	*	*	*	8.60	13.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Ojo de Liebre			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Ojo de Liebre			Phaseolus vulgaris L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1362.00	325.00	8.00	5.70	1.48	*	*	*	*	17.50	62.01					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	5.31	*	*	307.00	430.00	5.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.72	0.13	1.49	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMISSAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMISSAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Palacio		LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Palacio			Phaseolus vulgaris L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	10.60	3.30	*	*	*	*	*	22.25	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	159.00	369.00	6.90	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.03	0.85	0.13	1.57	2.10	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMISSAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Parraleño		LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Parral			Phaseolus vulgaris L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1442.00	344.00	4.30	4.90	1.72	*	*	*	*	23.60	61.02					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	4.41	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.03	0.65	0.10	1.50	0.00	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMISSAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Peruano, cocido y deshidratado		LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Peruvian, cooked and dehydrated									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1448.00	346.00	4.30	6.55	2.23	*	*	*	*	22.80	60.99					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	3.40	*	*	*	*	*	20.14	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Pinto, fortificado			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Pinto, fortified									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
*	*	5.80	5.96	10.75	*	*	*	*	*	18.15	43.08						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	16.26	*	*	85.51	503.76	12.75	1071.09	1139.63	134.61	0.00	6.78	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol, reftito, enlatado			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean, refried, canned									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	512.00	123.00	69.30	1.70	3.55	0.39	0.38	0.33	0.00	6.05	17.65						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.46	1.75	7.00	4.90	26.50	94.50	1.60	353.50	371.00	39.50	0.20	0.75	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	0.00	*	*	0.04	0.02	0.42	6.00	0.11	0.00	0.00	11.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Rosita			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Pink			Phaseolus vulgaris L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1431.00	342.00	3.70	5.90	1.55	*	*	*	*	22.90	61.44						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	4.51	*	*	262.00	533.00	4.53	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.00	0.59	0.10	1.11	0.00	*	*	*	*	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol, sopa condensada			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean, condensed soup								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	485.00	116.00	72.60	3.00	4.70	0.34	0.48	0.41	0.00	5.80	13.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
2.49	0.00	6.80	*	35.00	75.00	1.50	970.00	250.00	33.00	0.30	1.10	0.50	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A	Vit. A	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
445.00	22.00	*	*	0.04	0.04	0.41	0.20	0.07	0.00	0.00	66.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Frijol Xinacalteca			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Bean Xinacalteca			Phaseolus vulgaris L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1370.00	327.00	7.50	4.80	1.20	*	*	*	*	*	24.20	57.35					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	4.95	*	*	*	367.00	5.54	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A	Vit. A	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.00	0.66	0.16	1.96	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Gandul, harina cocida integral			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Pigeon Pea, whole cooked flour			Cajanus cajan (L.) Huth					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1308.00	313.00	14.95	3.61	2.59	*	*	*	*	18.03	56.12					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	7.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A	Vit. A	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.29	0.65	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Gandul, harina cruda integral			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Pigeon Pea, raw whole flour			Cajanus cajan (L.) Huth				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1233.00	295.00	11.39	4.06	2.30	*	*	*	*	18.49	59.33				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	7.37	*	*	83.10	94.15	5.95	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	0.32	0.75	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Garbanzo, cocido			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Chick Pea, cooked			Cicer arietinum L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	493.71	118.00	69.49	0.68	0.39	0.05	0.08	0.17	0.00	8.34	21.10				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	2.00	5.60	5.30	14.00	99.00	1.29	2.00	362.00	36.00	0.52	2.20	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	0.00	*	*	0.19	0.06	0.89	0.00	0.05	0.00	0.00	65.00	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Garbanzo, concentrado			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Chick Pea, concentrated							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1774.00	424.00	*	4.90	17.30	*	*	*	*	67.80	10.80				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	96.80	26.30	*	306.80	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name									
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Garbanzo, enhilado			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Chick Pea, spiced with chile												
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)									
1.00	1824.90	430.40	5.10	6.40	17.20	*	*	*	*	16.90	52.00									
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)						
*	2.40	*	*	75.08	241.47	11.59	1389.57	856.32	109.27	0.27	3.48	*	*	*						
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																				
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)								
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name									
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Garbanzo, enlatado			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Chick Pea, canned												
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)									
1.00	470.00	112.00	69.00	1.50	1.80	0.20	0.44	0.88	0.00	5.50	19.20									
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)						
*	3.00	4.40	*	35.00	80.00	1.23	278.00	144.00	27.00	*	0.69	*	*	*	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																				
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)								
15.00	1.00	*	*	0.03	0.02	0.13	0.10	0.47	0.00	*	25.00	0.00								

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name								
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Garbanzo, extracto			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Chick Pea, extract											
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)								
1.00	50.00	12.00	*	0.26	0.35	*	*	*	*	1.70	0.75								
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)							
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Garbanzo, extracto acuoso			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Chick Pea, watery extract									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1623.00	388.00	*	8.50	11.40	*	*	*	*	55.60	24.50						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Garbanzo, harina			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Chick Pea, flour			Cicer arietinum L.							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1494.00	357.00	8.05	3.74	7.37	*	*	*	*	*	21.35	57.06						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	3.27	*	*	100.00	345.00	7.00	*	*	*	*	*	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	0.02	0.12	0.33	0.74	0.00	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Garbanzo, semilla			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Chick Pea, seed			Cicer arietinum L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1469.00	351.00	8.40	3.05	5.50	0.63	1.36	2.69	0.00	23.03	56.95						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	5.25	17.40	11.10	105.00	401.00	8.85	24.00	875.00	115.00	0.45	2.40	2.70	0.05	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	3.00	0.18	0.07	0.75	0.17	1.54	1.30	0.54	0.00	0.00	557.00	*					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Girasol Maíz de Texas			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Sunflower Texas Corn			Helianthus annus L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.75	2253.00	538.00	6.70	3.70	51.30	4.46	18.53	23.14	0.00	25.37	5.21				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
2.62	7.70	8.60	3.80	117.00	671.00	8.10	9.00	645.00	325.00	1.80	5.00	1.95	0.05	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
6.75	*	*	0.00	0.15	9.40	3.33	1.40	1.35	0.00	0.00	227.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Guaje Blanco, huajillo			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Lead Tree White, huajillo			Leucaena macrophylla Benth ssp. macrophylla				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1218.00	291.00	7.50	5.10	2.30	*	*	*	*	33.80	38.00				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	13.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Guaje, harina inmadura			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Lead Tree, green flour			Leucaena sp				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1116.00	267.00	23.00	6.10	4.40	*	*	*	*	27.70	32.90				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	5.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Guaje, harina madura			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Lead Tree, ripe flour			Leucaena sp						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1362.00	325.00	6.50	6.00	6.00	*	*	*	*	34.70	38.10						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	8.70	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Guaje Morado, semillas frescas			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Lead Tree Purple, fresh seed			Leucaena sp						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	354.00	84.50	75.35	1.40	0.53	*	*	*	*	8.22	12.70						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.81	*	*	106.00	156.00	3.16	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
1.89	*	*	*	0.19	0.23	1.57	23.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Guaje Rojo, harina descascarillada			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Lead Tree Red, dehulled flour			Leucaena esculenta (Moc et Sessé ex A. DC.) Benth ssp. esculenta						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1401.00	335.00	10.00	5.40	9.10	*	*	*	*	34.80	34.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	6.70	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	1.47	*	0.36	0.17	3.88	20.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMIAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMIAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Guaje Rojo, harina integral			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Lead Tree Red, whole flour			Leucaena esculenta (Moc et Sessé ex A. DC.) Benth ssp. esculenta					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1350.00	323.00	8.20	4.50	5.40	*	*	*	*	28.60	43.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	9.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A	Vit. A	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMIAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Guaje, semilla madura			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Lead Tree, ripe seed			Leucaena leucocephala					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1343.00	321.00	8.74	4.67	4.40	*	*	*	*	26.00	44.83					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	51.30	*	322.00	411.00	15.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A	Vit. A	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
4.79	*	*	2.25	0.21	4.00	31.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMIAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Guaje Verde, semillas frescas			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Lead Tree Green, fresh seed			Leucaena leucocephala (Lam.) de Wit ssp. glabrata (Rose) S. Zárate					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	395.00	94.50	72.70	1.33	0.75	*	*	*	*	8.41	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A	Vit. A	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
2.73	*	*	0.16	0.89	1.81	44.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Guamuchil (Huamuchil), semilla cocida			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Manila Tamarind, cooked seed			Pithecellobium dulce (Roxb.) Benth						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	889.00	212.00	50.00	1.76	8.26	*	*	*	*	*	10.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	3.25	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Guamuchil (Huamuchil), semilla tostada			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Manila Tamarind, toasted seed			Pithecellobium dulce (Roxb.) Benth						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1344.00	393.00	5.75	2.70	13.62	*	*	*	*	*	20.87						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	6.19	*	*	22.13	*	4.08	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	1.00	0.08	2.34	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Haba, enhilada			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Faba Bean, spiced with chile									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1914.50	451.70	3.20	3.90	20.90	*	*	*	*	*	21.60						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	6.10	*	*	97.68	238.40	6.12	773.61	920.31	111.98	0.56	3.94	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Haba, harina			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Faba Bean, flour			Vicia faba L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1456.00	348.00	7.30	3.50	1.90	0.22	0.26	0.50	0.00	27.60	58.05					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.65	*	*	78.00	225.00	18.20	13.00	1062.00	192.00	*	3.14	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	5.00	*	0.03	0.45	0.29	2.03	0.00	0.37	0.00	423.00	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Haba, seca			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Faba Bean, dried			Vicia faba L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.80	1427.00	341.00	8.90	3.20	1.53	0.25	0.30	0.63	0.00	22.60	58.29					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
5.70	*	25.00	*	49.00	439.00	7.30	13.00	1062.00	192.00	*	3.14	*	0.04	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
29.97	3.00	*	0.08	0.91	0.31	2.30	4.90	0.37	0.00	0.00	423.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Ibes, semilla			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Sieve Bean, seed			Phaseolus lunatus L					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1309.00	313.00	12.00	3.00	0.66	0.16	0.06	0.31	0.00	19.40	59.09					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
8.50	5.85	19.00	*	84.00	223.00	5.56	18.00	1724.00	224.00	0.74	2.83	1.67	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	0.00	0.29	0.15	1.54	0.00	0.51	*	0.00	395.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name									
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Lentejas, con verduras deshidratadas sabor a cerdo			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Lentils, with vegetables pork flavor													
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)										
1730.47	413.99	8.10	4.53	0.78	*	*	*	*	*	24.49	60.52										
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)							
*	1.58	*	*	210.63	403.37	6.59	848.46	923.69	180.05	0.55	5.59	*	*	*	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																					
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)									
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name									
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Lentejas, con verduras deshidratadas sabor a pollo			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Lentils, with vegetables chicken flavor													
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)										
1701.3	407.01	9.5	5.53	0.14	*	*	*	*	*	21.39	60.9										
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)							
*	2.54	*	*	363.41	363.93	41.99	247.55	1066.95	199.28	4.65	*	*	*	*	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																					
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)									
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name									
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Lenteja, harina			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Lentils, flour				Lens culinaris Medic									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)										
1.00	1376.00	329.00	8.90	4.50	1.64	*	*	*	*	24.60	56.53										
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)							
*	3.83	*	*	55.00	245.00	20.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																					
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)									
*	*	*	0.05	0.68	0.21	2.47	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Lenteja, puré		LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Lentils, purée										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	456.00	109.00	72.30	2.00	2.90	*	*	*	*	5.60	16.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Lenteja, semilla		LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Lentils, seed			Lens culinaris Medic							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1376.00	329.00	9.83	3.33	1.64	0.16	0.19	0.52	0.00	22.73	56.53						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
2.03	3.83	30.50	*	74.33	318.67	7.47	6.00	955.00	122.00	0.52	4.78	1.33	0.05	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
39.00	2.00	0.00	0.07	0.69	0.19	1.98	5.35	0.54	0.00	0.00	479.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Mezquite, entero		LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Mesquite, whole			Prosopis laevigata							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1148.00	274.00	5.15	4.45	2.15	*	*	*	*	*	10.05	54.40						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	23.80	*	*	95.90	57.00	5.80	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.16	*	*	0.15	0.08	0.95	1.41	*	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Mezquite, almendra			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Mesquite, almonds			Prosopis spp				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1314.00	312.00	8.30	7.60	6.30	*	*	*	*	*	37.20	32.10				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	8.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Mezquite, cascarilla			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Mesquite, hull			Prosopis spp				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1004.00	240.00	5.40	4.20	1.80	*	*	*	*	*	11.30	45.70				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	31.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Mezquite, pericarpio			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Mesquite, pericarp			Prosopis spp				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1097.00	262.00	10.10	6.40	2.70	*	*	*	*	10.50	49.90				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	20.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Mezquite, sin vaina			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Mesquite, podless			Prosopis laevigata						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	975.00	233.00	4.30	3.30	1.90	*	*	*	*	12.30	42.80						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	35.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Mezquite, tostado			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Mesquite, toasted			Prosopis laevigata						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	820.00	196.00	3.50	4.50	1.50	*	*	*	*	12.50	34.40						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	43.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Mezquite, vaina entera			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Mesquite, whole pod			Prosopis spp						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
	1114.00	266.00	9.00	5.50	3.20	*	*	*	*	14.70	46.30						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	21.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Nuez de Macadamia, tostada con sal			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Nuts, dried roasted and salted Macadamia								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2971.00	710.00	1.35	1.75	66.45	11.95	59.28	1.50	0.00	9.35	27.50					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
4.14	2.45	8.00	*	70.00	198.00	2.65	34.82	363.00	118.00	*	1.29	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.71	0.09	2.27	0.70	0.36	0.00	*	10.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Parota			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Ear Tree			Enterolobium cyclocarpum Griseb					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1569.00	375.00	1.45	3.25	3.90	*	*	*	*	*	36.90	52.67					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.03	*	*	30.00	547.00	4.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
9.10	*	*	0.04	0.23	1.77	6.65	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Parota, harina cruda integral			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Ear Tree, raw dehulled flour			Enterolobium cyclocarpum					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1427.00	341.00	7.27	3.15	3.28	*	*	*	*	37.48	45.15					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	3.69	*	*	138.00	282.00	7.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	4.16	0.77	10.75	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soja (soya), aislado comercial			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, protein isolate, commercial								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1376.00	329.00	5.98	3.10	0.15	0.42	0.65	1.65	0.00	82.70	8.20					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	0.30	5.60	*	178.00	776.00	14.50	1005.00	81.00	39.00	*	4.03	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.18	0.10	1.44	0.00	1.00	0.00	*	176.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soja (Soya), soyarroz			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, soyarroz								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1677.16	401.24	8.70	3.25	0.53	*	*	*	*	*	25.67	61.05					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
7.96	0.80	*	*	*	*	*	*	1576.59	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soja (Soya), con maní, listo para su consumo, fortificado con vit y minerales			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, with peanuts ready for consumption, fortified with vitamins and minerals								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
2075.26	496.00	2.70	5.00	31.62	6.00	23.24	15.19	5.22	19.99	39.78						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
10.73	0.91	*	*	680.63	963.38	18.67	54.61	721.84	79.26	0.97	1.66	0.02	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMIAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMIAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soya (Soya), con harina de maíz para preparar atole con minerales aminoqueados		LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, with cornmeal to make gruel, with minerals aminoqueadas								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1856.25	444.08	5.50	4.82	5.65	*	*	*	*	22.03	59.08				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
9.16	2.92	24.65	*	600.00	530.00	22.00	25.08	1030.00	220.00	0.61	23.00	1.60	0.01	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
5900.00	1770.00	*	*	1.93	0.61	27.00	*	0.69	1.50	187.00	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMIAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soya (Soya), cereal instantáneo		LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, instant cereal								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1607.00	378.00	3.50	2.91	2.20	*	*	*	*	9.10	85.70				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.20	*	*	196.61	*	6.61	213.19	784.93	139.14	0.00	2.15	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMIAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soya (Soya), concentrado		LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, concentrate								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1410.00	337.00	4.80	4.80	3.50	*	*	*	*	64.00	20.30				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	2.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name										
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soja (Soya), semilla			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, seed			Glycine max										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)										
1.00	1586.00	3.79	7.33	4.67	16.57	2.88	4.40	11.26	0.00	41.57	23.67										
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)							
7.33	7.55	9.30	*	259.00	704.00	13.65	2.00	1797.00	280.00	1.20	4.89	2.70	0.02	*							
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																					
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)									
22.00	1.00	0.38	0.00	1.00	0.26	2.37	6.00	0.38	0.00	0.00	375.00	0.00									

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soja (Soya), frijol variedad júpiter			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, bean jupiter variety			Glycine max							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1753.00	419.00	6.70	4.80	22.90	*	*	*	*	*	36.70	24.70						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	4.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soja (Soya), galleta proteinada			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, protein-enriched cookies										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	*	*	4.50	1.77	21.30	*	*	*	*	9.80	*							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soja, (soya) galleta nutritiva			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, nutritius cookies								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
2057.18	492.15	2.80	2.62	14.53	*	*	*	*	*	18.00	60.43					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.62	*	*	*	*	*	*	331.95	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soja (Soya), harina			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, flour			Glycine max					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1761.00	421.00	3.83	4.54	20.40	2.99	4.56	11.66	0.00	40.66	26.87					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
7.50	3.46	9.60	*	206.00	494.00	6.37	13.00	2515.00	429.00	*	3.92	4.00	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
120.00	6.00	0.00	0.08	0.58	1.16	4.32	0.00	0.46	0.00	190.00	345.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soja (Soya), harina desgrasada, cruda			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, nonfat flour, raw			Glycine max					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1380.00	3.27	6.46	6.49	1.81	0.97	1.48	3.78	0.00	47.43	34.37					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
13.40	3.73	10.20	*	187.00	537.00	8.34	18.00	2570.00	299.00	*	1.18	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	*	0.01	0.70	0.10	1.57	0.00	0.52	0.00	0.00	410.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soja (Soya), harina integral			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, full-fat flour									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1852.00	443.00	3.13	4.53	24.50	*	*	*	*	41.25	20.05						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	2.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soja (Soya), instantánea, sabor vainilla			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, vanilla-flavored, instant									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1707.00	399.00	2.54	3.60	3.50	*	*	*	*	19.92	62.09						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
27.05	1.28	*	*	115.37	*	2.81	476.95	790.28	122.99	0.00	3.21	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soja (Soya), leche			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, soy milk									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2072.70	489.30	3.00	8.80	27.30	*	*	*	*	23.50	37.40						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soja (Soya), leche fluida			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, milk									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	284.00	68.00	87.70	0.70	5.20	0.21	0.40	0.96	0.00	2.90	3.50						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
3.99	*	0.60	*	25.00	52.00	0.64	51.00	118.00	25.00	0.10	0.12	0.20	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
3.00	0.00	*	*	0.06	0.07	0.51	0.00	0.08	0.00	0.00	18.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soja (Soya), leche en polvo			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, milk										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1376.00	329.00	6.60	6.20	1.10	*	*	*	*	*	31.50	51.70						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	2.90	*	*	597.00	717.00	10.70	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	10.00	*	*	1.17	1.67	5.76	53.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soja (Soya), pan Okara (remanente de la preparación de la leche de soya)			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, Okara bread									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1507.54	360.66	31.2	0.48	10.34	*	*	*	*	*	5.32	47.61						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.00	5.05	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soja (Soya), postre (pulpa)			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, dessert (pulp)									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	*	*	35.30	1.70	3.60	*	*	*	*	4.70	54.10						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.60	*	*	124.64	*	2.62	233.99	185.30	23.65	0.32	1.51	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	*	0.03	0.00	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soja (Soya), proteína			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, protein									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1522.00	361.00	5.00	7.70	5.00	*	*	*	*	47.60	35.65						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soja (Soya), suplemento alimenticio			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, dietary supplement									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1946.58	465.69	4.80	3.45	4.25	*	*	*	*	*	39.84	46.80						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.86	*	*	*	*	*	*	873.10	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soja (Soya), texturizada diferentes variedades sabor a carne			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, texturized different flavors										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1472.00	348.00	6.99	6.70	4.22	*	*	*	*	41.84	38.84							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	1.94	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0.03	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Soja (Soya), tipo carne guten			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Soybean, guten kind meat										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	852.00	200.00	59.00	3.14	10.91	1.44	1.78	2.02	5.00	20.74	4.15							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
1.07	0.00	4.90	*	91.45	287.41	3.34	1317.46	126.43	15.93	0.00	1.28	*	*	*	*	124.00	0.00	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	2.65	0.24	3.75	4.50	0.30	2.01	*	124.00	0.00						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Uña de Gato, harina integral			LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Catclaw, whole flour			Acacia wrightii							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1405.00	336.00	6.40	4.00	5.00	*	*	*	*	18.70	54.00							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	*	13.97	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS / LEGUMES AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
SEMILLAS DE LEGUMINOSAS Y DERIVADOS		Uña de Gato, harina sin testas		LEGUMES AND BY-PRODUCTS			Catclaw, flour without heads			Acacia wrightii					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>				
1.00	1577.00	377.00	9.20	3.40	5.90	*	*	*	*	20.20	60.90				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	
*	*	2.94	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature



## OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS



**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Aceituna, fruto		MISCELLANEOUS SEEDS			Olive, fruit			Olea europea L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.80	481.00	115.00	79.99	5.80	10.68	1.42	7.89	0.94	0.00	0.84	6.26					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	1.20	3.20	2.11	88.00	3.00	1.90	735.00	8.00	4.00	0.27	0.22	0.06	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
4.03	20.00	0.30	0.28	0.00	0.00	0.04	0.90	0.00	*	*	0.00	0.00	0.00	0.00		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Ajonjolí, garapiñado		MISCELLANEOUS SEEDS			Sesame, seed garapiñado (caramelized candy)									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2314.90	547.00	1.20	3.80	39.40	*	*	*	*	16.40	31.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	7.45	*	*	*	*	*	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Ajonjolí, grano		MISCELLANEOUS SEEDS			Sesame, seed			Sesamum indicum L./ Sesamum orientale L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2262.00	540.00	4.28	5.04	50.48	6.96	18.76	21.77	0.00	21.32	12.11					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.30	7.86	11.80	*	1038.00	627.00	9.24	11.00	468.00	351.00	*	7.75	*	0.04	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
9.00	0.00	*	*	1.25	0.25	4.99	0.00	0.79	0.00	*	97.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Ajonjolí, harina		MISCELLANEOUS SEEDS			Sesame, seed flour			Sesamum indicum L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1410.00	337.00	4.60	7.30	2.20	*	*	*	*	44.80	35.20					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	5.90	61.60	61.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	3.89	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Ajonjolí, harina residual		MISCELLANEOUS SEEDS			Sesame, seed residual flour									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1182.00	282.50	8.90	12.20	5.50	0.20	0.54	630.00	*	32.90	26.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	14.00	57.80	53.80	149.00	757.00	14.22	39.00	397.00	338.00	*	10.00	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
64.00	3.00	*	*	2.52	0.27	12.53	0.00	0.00	0.00	*	29.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Ajonjoli, harina, semilla descascarrillada		MISCELLANEOUS SEEDS			Sesame Seed, flour, dehulled seed			Sesamum indicum L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1309.00	313.00	7.68	7.66	3.87	*	*	*	*	44.25	31.34					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	5.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Ajonjoli, pasta residual desgrasada			MISCELLANEOUS SEEDS			Sesame Seed, nonfat residual meal				Sesamum indicum L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
2372.00	567.00	5.00	*	48.00	6.72	18.13	21.04	0.00	16.96	26.04							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	153.00	774.00	14.55	39.00	406.00	346.00	*	10.23	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
66.00	3.00	*	*	2.57	0.28	12.82	0.00	0.15	0.00	*	30.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Alelon, grano			MISCELLANEOUS SEEDS			Alelon, grain									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1360.00	325.00	10.10	0.30	2.67	*	*	*	*	*	8.30	67.33						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	11.30	*	*	12.00	224.00	15.80	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.05	0.38	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Algodón, harina			MISCELLANEOUS SEEDS			Cottonseed, flour				Gossypium herbaceum					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1502.00	359.00	2.80	5.30	30.20	1.59	1.13	2.96	0.00	35.30	40.54						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	3.00	*	478.00	1597.00	12.66	35.00	1772.00	721.00	*	11.69	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
434.00	22.00	*	*	2.10	0.40	4.07	2.40	0.77	0.00	*	229.00	0.00					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Almendra		MISCELLANEOUS SEEDS			Almond			Prunus amygdalus						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.98	2255.00	539.00	3.54	3.00	42.91	3.73	30.89	12.07	0.00	24.48	23.39					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
3.89	2.70	12.20	12.40	264.00	484.00	3.72	1.00	705.00	268.00	0.14	3.08	1.90	0.06	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
1.00	0.00	120.00	120.00	0.21	1.01	3.29	0.00	0.14	0.00	0.00	50.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Almendra, almendrón		MISCELLANEOUS SEEDS			Almond, malabar almond			Terminalia catappa L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.98	2377.00	568.00	2.70	2.40	54.60	*	*	*	*	27.50	3.85					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	9.20	*	*	497.00	957.00	2.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.71	0.28	0.74	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, alegría		MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, alegría			Amaranthus cruentus						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1502.00	359.00	8.40	1.60	3.80	*	*	*	*	7.20	76.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, alegría con cacahuate			MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, alegría with peanut									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1737.77	409.35	2.00	1.34	7.87	*	*	*	*	*	9.48	75.15					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
9.75	4.16	4.07	*	*	*	*	*	26.97	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, alegría con chocolate			MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, alegría with chocolate									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1738.75	409.62	2.00	1.43	8.54	*	*	*	*	*	6.23	76.96					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
10.79	4.84	10.95	*	*	*	*	*	24.45	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, barra con chocolate			MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, small bar with chocolate									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2182.20	515.00	1.40	1.40	26.20	*	*	*	*	*	4.70	64.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.20	*	*	*	*	*	*	25.68	*	*	0.00	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, barra energética		MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, energetic bar									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2095.32	494.62	5.40	2.15	27.26	*	*	*	*	9.95	52.37					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.87	*	*	95.98	173.52	4.59	25.74	502.73	190.31	0.00	2.36	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, barra tipo alegría		MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, alegría (amaranth candy bar)									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1653.00	395.00	4.65	1.29	3.68	*	*	*	*	8.00	80.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.58	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, barrita con chocolate		MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, small bar with chocolate									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1625.00	389.00	4.30	1.10	3.30	*	*	*	*	5.10	84.30					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, barrita con chocolate y nuez			MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, small bar with chocolate and nuts										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1664.00	398.00	5.50	1.30	10.00	*	*	*	*	9.60	69.00							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	4.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, botana extrudida en forma de churrito			MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, extruded snack										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	2042.21	481.99	4.50	3.72	24.99	*	*	*	*	10.33	53.94							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	2.52	*	*	76.05	*	8.48	905.85	337.15	146.62	0.00	2.29	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, cereal con miel y azúcar			MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, with honey and sugar			Amaranthus cruentus							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1671.00	397.00	2.00	1.35	4.65	*	*	*	*	7.70	81.05							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	3.25	*	*	101.12	*	3.60	34.24	340.60	*	*	3.60	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
13270.67	*	*	*	0.05	0.50	5.74	8.47	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, cereal para desayuno, hojuela con chocolate			MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, breakfast cereal with chocolate								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1978.04	466.64	3.00	2.46	17.66	*	*	*	*	7.97	68.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	201.36	*	4.70	630.16	326.20	41.39	0.00	2.97	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, con cacahuate y pepita			MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, with peanuts and pumpkin seeds								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1949.30	468.40	3.70	1.50	18.40	*	*	*	*	12.80	62.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.70	*	*	*	*	*	*	30.31	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, con chocolate			MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, with chocolate								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2016.00	476.00	1.40	1.44	26.03	*	*	*	*	6.57	68.86					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	3.40	*	*	130.03	229.98	4.44	8.13	458.33	116.00	0.18	2.21	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, con moka			MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, with moccha										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1555.10	366.13	8.78	2.14	3.81	*	*	*	*	*	14.52							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	2.31	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, con palomitas de maíz			MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, with popcorn										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1805.01	425.37	5.20	1.29	11.25	*	*	*	*	*	5.80							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	1.23	*	*	35.02	101.23	0.00	0.00	232.82	55.53	0.00	0.00	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, en dulce, barra			MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, alegría (amaranth candy bar)										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1647.80	388.00	6.00	1.40	4.80	*	*	*	*	*	7.80							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	1.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, galleta		MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, cookies									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1989.00	472.00	3.10	1.43	21.47	*	*	*	*	9.63	62.13					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.22	*	*	86.72	170.59	4.88	203.41	199.86	62.59	0.00	0.96	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, grano		MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, seeds			Amaranthus hypochondriacus U. A. M./ Amaranthus caudatus/Amaranthus cruentus						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1540.00	366.00	9.00	2.69	6.13	1.46	1.69	2.78	0.00	13.38	65.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.69	2.94	6.70	*	174.75	572.67	19.00	0.00	537.98	281.47	0.00	2.55	3.00	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
2.00	0.00	*	*	0.12	0.20	0.92	4.02	0.59	0.00	0.00	82.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, grano		MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, seeds									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1552.11	365.34	8.10	1.77	2.34	0.66	1.69	2.78	0.00	7.11	78.96					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
12.17	1.72	6.70	*	159.00	557.00	7.61	37.71	508.00	248.00	0.53	2.87	3.33	18.70	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
2.00	0.00	*	*	0.12	0.20	0.92	4.20	0.59	0.00	0.00	82.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, granola			MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, granola											
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)								
1.00	2218.85	530.83	3.10	1.99	23.53	4.06	9.53	9.22	0.00	14.27	55.93								
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)					
17.08	1.18	9.00	*	*	456.00	4.23	25.00	540.00	175.00	*	4.03	*	*	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)							
19.00	1.00	*	*	0.74	0.29	2.14	1.20	0.29	0.00	0.00	82.00	0.00							

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, harina germinada			MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, germinated flour				Amaranthus cruentus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1456.00	348.00	11.80	2.70	6.20	*	*	*	*	*	18.30	57.30					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	3.70	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, harina integral			MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, whole flour				Amaranthus cruentus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1913.00	369.00	8.70	2.50	6.60	*	*	*	*	*	14.50	64.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	3.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, harina reventada		MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, burst flour			Amaranthus cruentus						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1606.00	384.00	4.20	3.00	6.70	*	*	*	*	14.80	68.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	3.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, hoja		MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, leaf			Amaranthus hypochondriacus						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
254.19	59.86	79.70	4.06	0.86	0.09	0.08	0.15	0.00	5.57	7.46						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.35	*	*	890.12	50.00	7.78	7.04	331.61	209.69	0.00	0.00	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
2917.00	146.00	*	*	0.03	0.16	0.66	43.30	0.19	0.00	*	85.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, mazapan con cacahuate		MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, marzipan with peanut									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2166.13	511.47	2.10	5.63	30.47	*	*	*	*	19.43	39.88					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.49	*	*	1602.83	*	0.00	7.34	428.45	147.89	0.00	1.99	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name								
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, oblea		MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, wafer													
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)									
1.00	1610.83	379.03	2.90	0.89	0.19	0.06	0.05	0.09	*	9.67	84.66									
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)						
20.49	1.69	*	*	14.20	*	9.21	165.49	165.85	20.92	0.00	0.00	*	*	*						
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																				
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)								
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name								
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, oblea		MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, wafer													
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)									
1770.00	423.00	2.60	1.79	0.69	*	*	*	*	*	10.45	84.47									
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)						
12.67	0.00	4.53	*	*	*	*	*	288.70	*	*	*	*	*	*						
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																				
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)								
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name								
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, palanqueta		MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, brittle				Amaranthus cruentus									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)									
1.00	1669.00	398.00	3.00	1.61	11.20	*	*	*	*	9.38	75.73									
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)						
*	2.43	*	*	88.32	245.66	5.87	11.66	383.71	153.92	0.34	1.99	*	*	*						
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																				
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)								
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, pepitoria		MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, candy with pumpkin seeds and pilloncillo										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	1076.11	401.76	4.30	1.19	5.48	*	*	*	*	9.93	78.18						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.92	*	*	40.32	211.52	5.41	81.51	273.06	103.27	0.00	1.51	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, panqué		MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, sweet bread										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	1725.11	407.11	22.60	1.02	20.43	*	*	*	*	8.90	46.91						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.14	*	*	58.60	179.30	4.26	110.20	87.12	46.19	0.00	1.16	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, panqué con fruta seca		MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, sweet bread with dried fruits										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	1548.00	370.00	25.00	3.10	20.60	*	*	*	*	7.90	41.90						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, polvo para malteada con amaranto, sabor chocolate			MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, amaranth-based shake powder, chocolate flavored									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1703.00	407.00	2.39	2.20	5.28	*	*	*	*	8.72	79.78						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.63	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, procesado			MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, processed			Amaranthus caudatus						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1602.00	383.00	3.00	2.90	4.40	*	*	*	*	10.90	74.90						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	3.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, reventado al 100%			MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, burst									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1747.87	411.73	0.90	2.80	7.93	*	*	*	*	13.74	71.35						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	3.27	*	*	144.54	587.35	8.60	0.00	542.82	287.72	0.00	3.95	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
OTRAS SEMILLAS		Amaranto, solo		MISCELLANEOUS SEEDS			Amaranth, plain										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1805.00	425.40	3.00	2.50	11.80	*	*	*	*	16.60	63.20						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	2.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
OTRAS SEMILLAS		Cacao, atole de chocolate		MISCELLANEOUS SEEDS			Cacao, chocolate gruel										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	332.00	79.00	80.20	0.30	0.86	*	*	*	*	4.25	14.10						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.29	*	*	11.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.00	0.02	0.06	0.18	0.00	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
OTRAS SEMILLAS		Cacao, chocolate		MISCELLANEOUS SEEDS			Cacao, chocolate										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1519.00	363.00	5.30	5.60	2.20	*	*	*	*	72.80	14.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.10	15.00	*	63.00	287.00	3.20	19.00	397.00	100.00	1.40	1.90	0.92	0.00	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	50.00	*	10.00	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name													
OTRAS SEMILLAS		Cacao, chocolate en barra		MISCELLANEOUS SEEDS			Cacao, chocolate bar																	
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)													
1.00	1628.00	389.00	1.10	2.80	24.10	*	*	*	*	6.05	76.00													
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																								
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)										
*	2.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*										
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																								
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)												
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*										

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name													
OTRAS SEMILLAS		Cacao, chocolate en polvo		MISCELLANEOUS SEEDS			Cacao, powdered chocolate																	
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)													
1.00	1541.00	368.00	1.00	6.50	3.40	2.38	1.33	0.11	1.00	6.50	77.70													
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																								
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)										
*	1.30	3.60	*	949.00	971.00	5.65	16.25	712.00	83.00	*	1.46	*	*	*										
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																								
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)												
*	1.00	*	*	1.57	1.53	2.71	0.00	0.11	0.38	0.00	0.00	*	*	*										

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name													
OTRAS SEMILLAS		Cacao, chocolate en polvo con soya		MISCELLANEOUS SEEDS			Cacao, powdered chocolate with soybean																	
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)													
1.00	2167.00	518.00	1.40	1.70	26.60	*	*	*	*	8.10	61.60													
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																								
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)										
*	0.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*										
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																								
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)												
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*										

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Cacao, chocolate en polvo con vitaminas y minerales			MISCELLANEOUS SEEDS			Cacao, cocoa powder, with vitamins and minerals								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1714.00	403.00	0.80	1.00	2.55	*	*	*	*	2.55	92.56					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
54.20	0.55	2.35	*	72.46	*	10.99	95.99	289.09	77.17	0.61	0.94	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	*	*	0.24	1.05	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Cacao, chocolate sin azúcar amargo			MISCELLANEOUS SEEDS			Cacao, bitter chocolate without sugar			Theobroma cacao L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	2171.00	519.00	3.20	3.70	38.70	*	*	*	*	11.84	36.24					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	4.36	15.00	*	134.00	15.00	4.30	19.00	397.00	100.00	1.40	1.90	0.92	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.16	0.09	2.12	*	50.00	*	10.00	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Cacao, cocoa (parte grasa del cacao)			MISCELLANEOUS SEEDS			Cacao, cocoa (fat portion of cacao)			Theobroma cacao L./Hershey's					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1350.00	323.00	6.69	6.16	4.69	*	*	*	*	22.93	51.98					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	11.88	*	*	372.00	471.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.04	0.22	0.26	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Cacao, cocoa en polvo			MISCELLANEOUS SEEDS			Cacao, powdered cocoa			Theobroma cacao L.					
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00		1301.00	311.00	7.40	7.30	5.20	8.07	4.57	0.44	0.00	19.80	46.30				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	14.00	33.20	*	128.00	734.00	13.86	21.00	1524.00	499.00	3.80	6.81	2.50	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	0.00	*	*	0.08	0.24	2.18	0.00	0.12	0.00	0.00	32.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
OTRAS SEMILLAS		Cacao, criollo con cáscara			MISCELLANEOUS SEEDS			Cacao, creole with hull			Theobroma cacao L.						
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.90		2308.00	551.00	3.60	3.00	47.00	*	*	*	*	*	15.00	26.10				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	5.30	*	*	134.00	538.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.11	0.10	3.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
OTRAS SEMILLAS		Cacao, criollo sin cáscara			MISCELLANEOUS SEEDS			Cacao, creole dehulled			Theobroma cacao L.						
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00		2325.00	556.00	4.60	4.30	49.50	*	*	*	*	*	16.00	21.10				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	4.50	*	*	85.00	*	3.14	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.27	0.11	0.62	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
OTRAS SEMILLAS		Cacao, mezcla deshidratada para bebida			MISCELLANEOUS SEEDS			Cacao, dry blend for beverage							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)
1.00	1171.00	280.00	1.43	2.72	3.89	*	*	*	*	8.74	80.31	<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>			
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.42	*	*	29.44	127.74	20.67	13.13	318.78	52.63	0.00	8.88	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	1.66	19.30	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
OTRAS SEMILLAS		Cacao pataste			MISCELLANEOUS SEEDS			Cacao pataste			Theobroma bicolor Humb. et Bonp				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)
0.90	1552.00	371.00	10.70	0.90	4.17	*	*	*	*	1.81	81.04	<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>			
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.38	*	*	249.00	74.00	1.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.00	0.03	0.09	0.84	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
OTRAS SEMILLAS		Café			MISCELLANEOUS SEEDS			Coffee			Coffea arabica L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)
	1498.00	358.00	6.00	3.90	12.00	*	*	*	*	12.50	52.60	<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>			
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	25.50	*	*	98.00	156.00	23.00	2.40	1860.00	220.00	*	*	*	*	0.00	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	0.02	0.00	1.13	*	0.14	*	20.00	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Café, con azúcar			MISCELLANEOUS SEEDS			Coffee, with sugar									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1456.00	348.00	1.10	3.80	11.30	*	*	*	*	*	11.90	49.60					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	22.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
OTRAS SEMILLAS		Café, de altura, tostado y molido con azúcar caramelizada			MISCELLANEOUS SEEDS			Coffee, high altitude-grown, roasted and ground with caramelized sugar								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1258.00	306.60	4.50	8.80	10.60	25.13	1.71	0.58	0.00	10.90	41.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	23.30	0.50	*	18.00	135.00	0.06	0.00	909.00	2.00	*	0.02	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
14.00	1.00	*	*	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	*	1.00	0.00	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Café, puro			MISCELLANEOUS SEEDS			Coffee, pure									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1410.00	337.00	1.30	4.10	15.10	*	*	*	*	*	15.80	34.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	29.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
OTRAS SEMILLAS		Café, soluble		MISCELLANEOUS SEEDS			Coffee, soluble										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1565.00	374.00	1.00	5.80	0.18	0.20	0.04	0.20	0.00	10.10	82.92						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.00	0.00	0.00	*	147.00	202.00	7.15	37.00	3535.00	327.00	0.14	0.35	1.71	0.01	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	0.00	*	0.00	0.01	0.07	35.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
OTRAS SEMILLAS		Café, tostado		MISCELLANEOUS SEEDS			Coffee, roasted			Coffea arabica L.							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1389.00	332.00	3.20	5.10	14.30	*	*	*	*	15.30	39.10						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	23.00	1.50	*	145.00	196.00	21.40	12.00	1653.00	201.00	1.70	0.71	*	0.00	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.00	0.07	0.05	36.83	*	1.00	*	22.00	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
OTRAS SEMILLAS		Calabaza, de Castilla, semilla		MISCELLANEOUS SEEDS			Squash, seed Castilian			Cucurbita pepo L.							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.70	*	*	4.90	5.10	*	*	*	*	*	31.00	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	39.00	834.00	11.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.05	0.26	0.17	2.30	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Calabaza de India, semilla			MISCELLANEOUS SEEDS			Squash, seed, India				Cucurbita pepo L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
*	*	*	4.20	4.90	*	*	*	*	*	*	32.30						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	37.00	655.00	8.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.06	0.36	0.23	3.28	0.10	*	*	*	*	*					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Calabaza, entera con cáscara			MISCELLANEOUS SEEDS			Squash, whole, with hull									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2339.00	559.00	2.30	11.70	38.00	8.66	16.24	20.98	0.00	28.70	10.71						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
1.40	*	6.00	*	46.00	1233.00	8.82	7.00	809.00	592.00	*	7.81	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
16.00	1.00	*	*	0.27	0.15	4.99	1.90	0.14	0.00	*	58.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Calabaza, entera, deshidratada y salada			MISCELLANEOUS SEEDS			Squash, whole, dehydrated and salted									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1874.00	448.00	2.43	15.34	31.66	8.54	15.73	19.86	0.00	24.14	16.77						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
1.29	9.65	6.50	*	52.00	1174.00	8.07	480.00	788.00	550.00	*	7.64	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
8.00	0.00	*	*	0.07	0.15	4.43	1.80	0.10	0.00	*	57.00	0.00					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Calabaza, menuda, semilla		MISCELLANEOUS SEEDS			Squash, seed, small			Cucurbita moschata Duch.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1983.00	474.00	7.70	3.10	27.97	*	*	*	*	36.00	28.28	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	4.95	*	*	35.00	725.00	1.07	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.13	0.12	2.22	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Calabaza, semilla		MISCELLANEOUS SEEDS			Squash, seed			Cucurbita pepo L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
0.74	2200.00	526.00	4.30	4.80	44.00	*	*	*	*	36.90	7.45	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.55	*	*	31.00	1122.00	9.17	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.14	0.15	2.15	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Calabaza, semillas saladas		MISCELLANEOUS SEEDS			Squash, salted seeds			Cucurbita pepo L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	2669.00	638.00	2.20	4.80	48.40	8.54	15.73	19.86	0.00	26.80	34.40	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.29	7.30	6.50	*	52.00	1174.00	8.07	256.00	788.00	550.00	*	7.64	*	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
8.00	0.00	*	*	0.07	0.15	4.43	1.80	0.10	0.00	*	57.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
OTRAS SEMILLAS		Capomo (Ramón), fresco		MISCELLANEOUS SEEDS			Breadnut (Ramon) , fresh			Brossimum alicastrum Sw.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
	807.00	193.00	47.80	1.80	0.48	0.27	0.13	0.53	0.00	7.50	40.04				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	2.38	*	*	113.00	84.00	2.09	31.00	1183.00	68.00	*	1.13	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.83	12.00	*	0.15	0.11	0.60	8.70	27.40	0.40	0.00	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
OTRAS SEMILLAS		Capomo (Ramón), seco		MISCELLANEOUS SEEDS			Breadnut (Ramon), dry			Brossimum alicastrum Sw.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
	1407.00	336.00	6.50	4.40	1.59	0.45	0.21	0.90	0.00	13.40	67.94				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	6.17	14.90	*	211.00	142.00	4.57	53.00	2011.00	115.00	*	1.91	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
216.00	11.00	*	0.17	0.14	2.11	91.00	46.60	0.69	0.00	*	113.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
OTRAS SEMILLAS		Capulin, almendra		MISCELLANEOUS SEEDS			Capulin, almond			Prunus capuli Cav.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
	1556.00	372.00	6.00	2.40	8.00	*	*	*	*	29.10	50.28				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	4.24	*	*	238.00	303.00	15.10	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.00	0.54	1.64	4.61	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Cardón, mezcla con zóstera marina		MISCELLANEOUS SEEDS			Cactus Giant, cactus mixed with eelgrass			Pachycereus pringlei					
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
		1623.00	388.00	5.62	4.56	15.43	*	*	*	*	16.52	49.40			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	8.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Cardón, semilla		MISCELLANEOUS SEEDS			Cactus, seed			Pachycereus pringlei					
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
		1966.00	470.00	7.00	3.00	30.75	*	*	*	*	20.86	34.43			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	13.96	*	*	40.41	*	4.78	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	0.13	2.39	2.55	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Cártamo, crudo		MISCELLANEOUS SEEDS			Safflower, raw								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
		2163.13	517.00	5.62	*	38.45	3.68	4.85	28.22	0.00	16.18	34.29			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	78.00	644.00	4.90	3.00	687.00	353.00	*	5.05	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
50.00	3.00	*	*	1.16	0.42	2.28	0.00	1.17	0.00	*	*	*	0.00		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Cártamo, extracto		MISCELLANEOUS SEEDS			Safflower, extract			Carthamus tinctorius						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1226.00	293.00	8.20	14.10	0.60	0.21	0.27	1.58	0.00	34.70	41.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.30	*	*	77.00	638.00	4.86	3.00	68.00	350.00	*	5.01	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
49.00	2.00	*	*	1.15	0.41	2.27	0.00	1.16	0.00	*	159.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Castaña		MISCELLANEOUS SEEDS			Chestnut			Artocarpus incisa L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.82	720.00	172.00	56.80	1.50	2.59	0.24	0.43	0.49	0.00	6.49	32.52					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.34	*	*	42.00	141.00	3.78	2.00	484.00	30.00	*	0.49	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
26.00	1.00	*	0.00	0.25	0.10	3.54	13.70	0.36	0.00	0.00	58.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Castaña, asada		MISCELLANEOUS SEEDS			Chestnut, broiled			Artocarpus incisa L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.82	937.00	224.00	43.80	1.90	3.30	0.41	*	*	0.00	7.72	41.61					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.67	*	*	40.00	178.00	2.66	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
		*	0.00	0.32	0.10	2.94	14.00	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
OTRAS SEMILLAS		Girasol, semilla, natural			MISCELLANEOUS SEEDS			Sunflower, seeds, raw							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	2584.20	611.00	3.30	3.70	50.20	4.46	18.53	23.14	0.00	24.80	15.00				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
2.62	3.00	26.00	22.60	78.00	660.00	5.45	12.35	645.00	325.00	1.62	6.09	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
50.00	3.00	*	*	1.48	0.36	8.34	1.40	1.35	0.00	*	227.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Girasol, semilla, tostada con miel			MISCELLANEOUS SEEDS			Sunflower, seeds, honey roasted								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2659.80	628.80	0.70	3.40	50.40	*	*	*	*	*	17.60	26.20				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.70	20.70	17.50	*	*	3.91	188.15	*	*	0.95	4.68	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
OTRAS SEMILLAS		Girasol, semilla, tostada y salada			MISCELLANEOUS SEEDS			Sunflower, seeds, salted and toasted							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	2815.90	666.00	0.50	4.20	58.40	5.22	9.51	32.88	0.00	19.90	15.20				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
2.73	1.80	19.70	18.00	70.00	1155.00	3.74	415.47	850.00	129.00	1.41	5.02	2.11	0.08	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
9.00	0.00	*	*	0.11	0.25	7.04	1.40	0.80	0.00	*	237.00	0.00			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Guandu, frijol de árbol			MISCELLANEOUS SEEDS			Pigeon Pea, tree bean			Cajanus indicus Spreng					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	1452.00	347.00	1.40	3.90	1.67	0.33	0.01	0.81	0.00	17.60	66.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	8.63	15.00	*	155.00	227.00	5.10	17.00	1392.00	183.00	1.06	2.76	1.79	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
28.00	1.00	*	0.07	0.64	0.73	0.17	2.60	0.28	0.00	*	456.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Jinicuil			MISCELLANEOUS SEEDS			Jinicuil			Inga jinicuil Schl.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	665.00	159.00	57.30	2.20	0.94	*	*	*	*	*	11.88					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.85	*	*	46.00	105.00	1.96	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.14	0.08	0.09	0.82	28.40	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Jojoba, harina desgrasada			MISCELLANEOUS SEEDS			Jojoba, nonfat flour								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	1.00	1356.00	324.00	4.20	3.90	0.60	*	*	*	*	33.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	8.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Jojoba, harina detoxificada		MISCELLANEOUS SEEDS			Jojoba, detoxified flour									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1339.00	320.00	2.50	4.10	0.51	*	*	*	*	42.40	41.53					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	9.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Jojoba, pasta desgrasada		MISCELLANEOUS SEEDS			Jojoba, nonfat paste									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1540.00	368.00	4.00	3.70	10.00	*	*	*	*	24.60	48.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	9.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Jojoba, pasta detoxificada		MISCELLANEOUS SEEDS			Jojoba, detoxified paste									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1318.00	315.00	4.00	4.00	0.50	*	*	*	*	27.50	53.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	11.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
OTRAS SEMILLAS		Jojoba, testa		MISCELLANEOUS SEEDS			Jojoba, testa										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1188.00	284.00	10.00	4.40	0.70	*	*	*	*	*	6.00	63.30						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	15.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
OTRAS SEMILLAS		Marañón, almendra		MISCELLANEOUS SEEDS			Cashew Nut, almond			Anacardium accidentale L.							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1255.00	526.00	2.70	3.10	37.00	7.78	23.80	7.85	0.00	17.89	37.92						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
5.91	1.39	3.30	*	24.00	580.00	1.80	12.00	660.00	292.00	2.20	5.78	1.66	0.02	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	0.00	*	*	0.00	1.09	0.45	2.11	0.42	0.00	0.00	25.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
OTRAS SEMILLAS		Nuez, garapiñada		MISCELLANEOUS SEEDS			Nut, sugar-coated										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2309.00	552.00	1.20	0.91	36.53	*	*	*	*	4.51	56.35						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
43.84	0.50	*	*	*	*	*	*	217.00	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Nuez, palanqueta		MISCELLANEOUS SEEDS			Nut, brittle									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	2414.00	577.00	1.57	1.21	42.80	*	*	*	*	6.62	41.49					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
28.78	4.74	5.68	*	32.50	*	2.00	210.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Palomas		MISCELLANEOUS SEEDS			Popcorn			Pithecoctenium echinatum Schum						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1255.00	300.00	47.30	1.20	26.98	*	*	*	*	8.12	11.35					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	5.05	*	*	145.00	69.00	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.41	0.07	0.60	6.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Pimienta, negra molida		MISCELLANEOUS SEEDS			Pepper, black ground									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1259.00	301.00	11.26	5.48	4.63	1.39	0.74	1.00	0.00	10.64	54.31					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.64	13.68	25.30	*	443.00	158.00	9.71	20.00	1329.00	171.00	*	1.19	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
547.00	27.00	*	*	0.11	0.18	1.14	0.00	0.29	0.00	0.00	17.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Pingüica, semilla		MISCELLANEOUS SEEDS			Bearberry, seed				Arctostathylos pungens H.B.K.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.90	1514.00	362.00	7.00	3.10	7.53	*	*	*	*	*	3.36						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	8.37	*	*	11.00	2.00	14.70	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.00	0.04	0.11	0.66	38.70	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
OTRAS SEMILLAS		Piñón, semilla		MISCELLANEOUS SEEDS			Pine Nut				Pinus edulis Eng. P. Cembroides								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)								
0.30	2816.00	673.00	2.30	2.90	68.37	4.90	18.76	34.07	0.00	22.40	13.08								
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)					
3.59	*	3.70	*	13.00	588.00	5.20	2.00	597.00	251.00	*	6.45	*	0.02	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)							
29.00	1.00	*	0.02	1.11	0.24	5.29	0.90	0.09	0.00	*	34.00	0.00							

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
OTRAS SEMILLAS		Pistache, semilla		MISCELLANEOUS SEEDS			Pistachio, nut seed				Pistachia vera								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)								
1.00	2640.00	631.00	3.10	3.91	52.67	5.56	23.82	13.74	0.00	17.49	21.82								
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)					
7.66	0.98	10.30	*	105.00	490.00	3.92	400.00	1025.00	121.00	*	2.20	*	0.07	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)							
415.00	21.00	*	*	0.87	0.16	1.30	5.60	1.70	0.00	0.00	51.00	0.00							

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Pochote		MISCELLANEOUS SEEDS			Kapok Ceiba			Ceiba pentandra Gaertn						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	729.00	174.00	58.90	2.30	11.50	*	*	*	*	10.60	10.12					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	6.58	*	*	73.00	542.00	1.50	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.11	0.05	1.16	20.30	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Zacate de Mar, cascarilla		MISCELLANEOUS SEEDS			Elgrass, hull			Zostera marina						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	1177.00	281.00	8.33	11.17	0.30	*	*	*	*	8.66	61.14					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	10.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
OTRAS SEMILLAS		Zacate de Mar, semilla cruda		MISCELLANEOUS SEEDS			Elgrass, raw seed			Zostera marina						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	1326.00	317.00	7.40	7.12	1.43	*	*	*	*	11.34	65.28					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	7.43	*	*	71.30	*	10.39	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.06	2.34	1.84	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**OTRAS SEMILLAS / MISCELLANEOUS SEEDS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
OTRAS SEMILLAS		Zacate de Mar, semilla tostada		MISCELLANEOUS SEEDS			Eelgrass, roasted seed			Zostera marina				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
	<b>1432.00</b>	<b>342.00</b>	<b>5.17</b>	<b>5.96</b>	<b>1.61</b>	*	*	*	*	<b>12.47</b>	<b>70.16</b>			
<b>N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S</b>														
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)
*	<b>4.63</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>V I T A M I N A S / V I T A M I N S</b>														
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	





## ALGAS Y HONGOS / ALGAE AND FUNGI



**ALGAS Y HONGOS / ALGAE AND FUNGI**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
ALGAS Y HONGOS		Alga Spirulina máxima			ALGAE AND FUNGI			Seaweed Spirulina maxima				Spirulina maxima			
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1314.00	314.00	7.55	5.80	6.55	2.65	0.68	2.08	0.00	62.85	12.90				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
3.10	2.10	3.60	*	120.00	118.00	28.50	1048.00	1363.00	195.00	6.11	2.00	1.90	0.01	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
570.00	29.00	*	*	0.16	234	12.82	10.10	0.36	0.00	*	94.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
ALGAS Y HONGOS		Champiñón			ALGAE AND FUNGI			Mushroom				Agaricus bisporus			
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	122.00	29.00	86.10	2.20	0.11	0.01	0.00	0.16	0.00	4.69	4.58				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.72	2.32	0.60	*	12.00	76.00	0.66	6.00	448.00	9.00	0.50	1.10	0.29	26.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.37	2.33	0.00	0.10	0.10	0.00	25.00	0.10			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
ALGAS Y HONGOS		Hongo Azul			ALGAE AND FUNGI			Fungus Blue							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	96.00	23.00	91.70	0.70	0.55	*	*	*	*	2.12	3.59				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.34	*	*	19.00	63.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.00	0.24	0.45	3.20	1.20	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**ALGAS Y HONGOS / ALGAE AND FUNGI**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
ALGAS Y HONGOS		Hongo Bola		ALGAE AND FUNGI			Fungus Puff-Ball										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	*	*	87.30	1.30	0.20	*	*	*	*	6.25	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	20.00	163.00	2.12	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.00	0.26	0.68	6.34	4.00	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
ALGAS Y HONGOS		Hongo Clavito		ALGAE AND FUNGI			Fungus Clavito			Lyophyllum decastes							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	138.00	33.00	89.73	0.90	0.46	*	*	*	*	5.90	5.30						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.56	*	*	24.00	103.00	2.23	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.00	0.17	0.40	4.68	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
ALGAS Y HONGOS		Hongo Cuitlacoche		ALGAE AND FUNGI			Fungus Corn Smut			Ustilago maydis D.C.							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	123.00	29.00	89.20	0.70	0.43	*	*	*	*	1.62	6.24						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.81	*	*	6.00	39.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.00	0.07	0.26	0.69	3.70	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**ALGAS Y HONGOS / ALGAE AND FUNGI**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
ALGAS Y HONGOS		Hongo Duraznillo			ALGAE AND FUNGI			Fungus Duraznillo				Canthareilus cibarius			
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	98.00	23.00	91.00	0.60	0.32	*	*	*	0.00	1.53	4.83				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.16	0.92	3.80	*	18.00	49.00	3.44	35.00	*	13.00	0.35	0.71	*	2.20	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	*	*	0.00	0.08	0.19	2.96	*	*	0.00	0.00	38.00	0.53			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
ALGAS Y HONGOS		Hongo Enchilado			ALGAE AND FUNGI			Fungus Milk Cap				Lactarius salmonicolor			
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	109.00	26.00	91.80	0.40	0.45	*	*	*	*	*	2.00	4.82			
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.53	*	*	12.00	64.00	3.08	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	0.22	0.42	4.88	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
ALGAS Y HONGOS		Hongo Escobeta o Patas de Pájaro			ALGAE AND FUNGI			Fungus Escobeta o Patas de Pájaro				Clavicorona o Ramaria			
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	108.50	26.00	90.20	1.10	0.22	*	*	*	*	2.13	5.51				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.93	*	*	60.00	61.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.00	0.17	0.2	6.80	7.45	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**ALGAS Y HONGOS / ALGAE AND FUNGI**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
ALGAS Y HONGOS		Hongo Llanero		ALGAE AND FUNGI			Fungus Llanero								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	100.00	24.00	87.70	3.20	0.15	*	*	*	*	3.87	3.62				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.46	*	*	44.00	117.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.00	0.26	0.48	1.82	1.60	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
ALGAS Y HONGOS		Hongo Médula de Bonete		ALGAE AND FUNGI			Fungus Médula de Bonete			Pileus mexicanus Standley					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	67.00	16.00	11.40	1.70	0.41	*	*	*	*	1.75	2.40				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	2.34	*	*	122.00	15.00	1.72	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.00	0.04	0.02	0.48	10.00	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
ALGAS Y HONGOS		Hongo Negro		ALGAE AND FUNGI			Fungus Black								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	176.00	42.00	87.10	1.15	0.44	*	*	*	*	2.59	9.17				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.56	*	*	21.50	44.00	4.03	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.00	0.04	0.205	1.77	3.40	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**ALGAS Y HONGOS / ALGAE AND FUNGI**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
ALGAS Y HONGOS		Hongo Oreja de Cochino			ALGAE AND FUNGI			Fungus Pig'S Ear									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	125.00	30.00	87.70	1.10	0.16	*	*	*	*	*	2.12	6.68					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	2.24	*	*	*	54.00	1.08	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.00	0.16	0.27	2.04	3.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
ALGAS Y HONGOS		Hongo Pambazo			ALGAE AND FUNGI			Fungus Pambazo				Boletus edulis				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	159.00	38.00	85.10	1.20	0.48	0.06	0.01	0.17	0.00	6.00	5.44					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.78	*	*	25.00	99.00	0.70	4.00	370.00	*	*	0.73	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	0.00	*	0.00	0.55	0.64	7.42	4.50	0.10	0.00	21.00	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
ALGAS Y HONGOS		Hongo Señorita			ALGAE AND FUNGI			Fungus Señorita				Clitocybe gibba				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	75.00	18.00	91.80	1.40	0.28	*	*	*	*	3.25	2.01					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.26	*	*	12.00	100.00	4.22	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.24	0.36	4.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**ALGAS Y HONGOS / ALGAE AND FUNGI**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name			
ALGAS Y HONGOS		Hongo Setas		ALGAE AND FUNGI			Fungus Mushrooms			Pleurotus ostreatus (cepa INIREB-8)				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
1.00	134.00	32.00	90.50	0.70	0.42	0.06	*	*	0.00	2.07	5.44			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>														
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)
1.11	0.90	2.30	*	186.00	6.93	0.29	1.54	260.61	11.81	0.00	0.77	0.11	2.60	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>														
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)		
48.00	*	*	*	0.19	0.36	3.59	2.97	*	0.00	0.00	38.00	0.70		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name			
ALGAS Y HONGOS		Hongo Tlaxilito		ALGAE AND FUNGI			Fungus Tlaxilito							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
	134.00	32.00	88.40	1.40	0.38	*	*	*	*	2.50	*			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>														
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)
*	*	*	*	300.00	95.00	11.70	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>														
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)		
*	*	*	0.00	0.19	0.47	5.36	1.60	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name			
ALGAS Y HONGOS		Hongo Yema (Yuyo)		ALGAE AND FUNGI			Fungus Yema (Yuyo)			Amanita caesarea				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
1.00	146.00	35.00	91.30	0.75	1.62	*	*	*	*	1.83	4.67			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>														
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)
*	0.71	*	*	*	50.00	3.90	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>														
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)		
*	*	*	0.00	0.10	0.28	1.12	3.25	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature



# FRUTAS / FRUITS



**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Almendrón, pulpa			FRUITS			Malabar Almond, pulp			Terminalia catappa L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	*	*	73.90	1.60	0.04	*	*	*	*	4.87					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	84.00	24.00	6.95	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.04	0.04	0.06	0.72	21.10	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Anona			FRUITS			Custard Apple			Annona reticulata L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.48	402.00	96.00	75.75	0.95	0.20	0.23	*	*	0.00	2.34	25.20				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	3.22	2.40	*	28.00	20.00	1.00	4.00	382.00	18.00	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	2.00	*	0.00	0.08	0.18	1.10	9.40	0.22	0.00	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Arándano, deshidratado			FRUITS			Blueberry, dried			Vaccinium myrtillus				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1408.62	331.44	15.20	0.16	0.00	0.10	0.20	0.66	0.00	0.34	82.52				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
65.00	1.78	5.70	*	10.00	8.00	0.53	3.00	40.00	5.00	0.08	0.11	0.27	0.01	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	0.00	*	*	0.01	0.02	0.99	0.20	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Caimito Blanco			FRUITS			Cainito Starapple White			Chrysophyllum cainito L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.65	257.00	61.00	84.70	0.20	1.58	*	*	*	*	0.84	13.17				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.07	*	*	25.00	14.50	0.94	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	2.00	*	0.00	0.03	0.04	0.66	19.00	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Caimito Morado			FRUITS			Cainito Starapple Purple			Chrysophyllum cainito L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.65	219.00	53.00	84.50	0.25	1.70	*	*	*	*	0.62	12.72				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.04	*	*	33.50	18.50	2.20	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.00	0.10	0.03	0.64	12.75	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Calabaza Melón			FRUITS			Squash Melon			Sicana odorífera Naud				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.80	*	*	84.40	0.90	*	*	*	*	*	2.94	*				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	41.00	28.00	2.74	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.33	*	*	1.10	24.50	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Caña			FRUITS			Sugar Cane				Sacharum officinarum L. v. F.C.917					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.40	272.00	65.00	76.85	0.70	0.05	*	*	*	*	*	0.25						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.90	*	*	13.00	23.00	0.69	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.00	0.03	0.01	0.10	7.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Capiri			FRUITS			Capiri				Sideroxylon capiri Pitt					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
*	*	*	61.30	0.40	*	*	*	*	*	*	2.99						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	60.00	24.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.30	0.16	0.04	0.30	154.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Capulín			FRUITS			Capulin				Prunus capuli Cav					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.20	286.00	68.00	80.07	0.60	0.05	*	*	*	*	*	1.52						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.64	*	*	17.00	25.67	1.33	*	*	*	*	*	*	*	*	0.01	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.22	0.04	0.03	1.25	18.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Capulín Blanco			FRUITS			Capulin White			Prunus capuli Cav v.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
*	*	*	68.60	0.70	*	*	*	*	*	1.62	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	115.00	61.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.03	0.03	1.00	6.80	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Capulín de Playa			FRUITS			Capulin Calabur			Muntingia calabura L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
301.00	72.00	74.80	1.60	3.05	*	*	*	*	*	2.25	10.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	7.50	*	*	200.00	105.00	3.04	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.05	0.06	0.06	0.48	98.00	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Cereza			FRUITS			Cherry			Prunus cerasus L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
173.00	41.00	87.80	0.70	0.25	0.07	0.08	0.09	0.00	1.37	9.66						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
8.49	0.22	1.60	*	16.00	30.00	0.50	3.00	173.00	9.00	0.07	0.10	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
1283.00	64.00	120.00	0.07	0.01	0.10	0.16	5.50	0.04	0.00	0.00	8.00	0.00	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Chabacano			FRUITS			Apricot			Prunus armeniaca					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.90	185.00	44.00	85.00	0.83	0.25	0.03	0.17	0.08	0.00	0.64	11.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
9.24	0.92	2.00	*	20.50	26.33	3.90	1.00	259.00	10.00	0.12	0.20	0.17	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
1926.00	96.00	0.00	2.54	0.03	0.06	0.49	7.60	0.05	0.00	5.00	9.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Chabacano, deshidratado			FRUITS			Apricot, dried								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1083.66	259.00	21.70	4.23	0.00	0.02	0.07	0.07	0.00	3.58	68.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
29.09	1.99	7.30	*	55.00	71.00	2.66	10.00	1162.00	32.00	0.34	0.39	0.24	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
3604.00	180.00	*	*	0.02	0.07	2.60	1.00	0.14	0.00	0.00	10.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Chabacano, néctar			FRUITS			Apricot, nectar								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	220.00	52.00	84.70	0.30	0.00	0.01	0.04	0.02	0.00	0.10	14.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
13.79	0.40	0.60	*	7.00	9.00	0.38	3.00	114.00	5.00	*	0.09	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
1316.00	66.00	*	*	0.01	0.01	0.26	0.60	0.02	0.00	*	1.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Chagua			FRUITS			Chagua								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
318.00	76.00	75.50	0.70	0.85	*	*	*	*	10.50	9.34						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	3.11	*	*	*	24.00	3.08	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.10	0.02	0.04	0.62	4.50	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Chico Zapote			FRUITS			Sapodilla			Achras zapota L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.88	306.00	73.00	76.28	0.45	1.39	0.19	0.52	0.19	0.00	0.50	17.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.07	5.30	*	38.50	8.00	1.89	12.00	193.00	12.00	*	0.10	*	0.02	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.05	0.02	0.00	0.29	16.30	0.04	0.00	0.00	14.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Chirimoya			FRUITS			Cherimoya			Annona cherimola Mill					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.42	268.00	64.00	79.30	1.20	0.37	0.23	0.06	0.19	0.00	2.38	14.31					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
12.87	2.44	3.00	*	60.00	27.00	5.00	7.00	287.00	17.00	0.09	0.16	0.08	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
5.00	0.00	*	0.00	0.10	0.20	1.80	12.60	0.26	0.00	0.00	23.00	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Ciricote			FRUITS			Ciricote			Cordia dodecandra D.C.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	273.00	65.00	79.40	0.90	0.11	*	*	*	*	1.25	16.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.64	*	*	38.00	19.00	1.85	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.25	0.06	0.04	1.10	11.20	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Ciruela			FRUITS			Plum			Spondias sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.95	192.00	46.00	86.65	0.40	0.42	0.02	0.13	0.04	0.00	0.61	11.42					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
9.92	0.70	1.40	*	6.00	24.00	0.94	0.00	157.00	7.00	0.10	0.10	0.07	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
345.00	17.00	0.22	0.38	0.06	0.03	0.46	44.65	0.03	0.00	0.00	5.00	0.00	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Ciruela Amarilla			FRUITS			Plum Yellow			Spondias sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.95	291.00	70.00	80.53	1.20	0.27	*	*	*	*	0.93	17.86					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.94	*	*	16.00	26.00	3.36	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.15	0.13	0.16	0.43	8.40	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Ciruela Cereza			FRUITS			Plum Cherry			Prunus sp.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.95	*	*	86.00	0.60	*	*	*	*	*	0.87	*				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	28.00	10.00	5.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.20	0.02	0.03	0.38	10.60	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Ciruela Chi-Abal			FRUITS			Plum Chi-Abal			Spondias sp.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.95	136.00	32.00	88.00	0.20	0.04	*	*	*	*	0.81	8.17				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	2.78	*	*	26.00	19.00	2.58	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.05	0.12	0.03	0.34	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Ciruela de Jundura			FRUITS			Plum Mombin			Spondias mombin L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.95	332.00	79.00	75.20	1.10	0.40	*	*	*	*	2.12	19.14				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	2.04	*	*	57.00	54.00	2.32	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.27	0.12	0.06	2.46	31.60	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Ciruela Ek-Abal			FRUITS			Plum Ek-Abal			Spondias sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.95	225.00	54.00	84.20	0.50	0.19	*	*	*	*	0.87	13.66					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.58	*	*	27.00	30.00	3.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.26	0.05	0.07	0.40	62.80	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Ciruela Gobernadora			FRUITS			Plum Ramontchi			Flacourtie ramontchii					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.95	218.00	52.00	83.00	0.90	0.44	*	*	*	*	2.22	11.28					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.26	*	*	28.00	24.00	3.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.02	0.02	0.34	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Ciruela Jocote			FRUITS			Plum Jocote			Spondias sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.95	222.00	53.00	83.50	0.50	0.07	*	*	*	*	0.81	13.82					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.30	*	*	28.00	24.00	1.98	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.27	0.04	0.04	0.36	28.00	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Ciruela, jugo			FRUITS			Plum, juice							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	246.00	59.00	84.70	0.20	0.10	0.00	0.01	0.01	0.00	0.20	14.60				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
14.22	0.20	0.90	*	10.00	15.00	0.34	1.00	154.00	8.00	*	0.11	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	*	*	*	0.02	0.06	0.47	10.85	0.03	0.00	*	3.00	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Ciruela K'Antuunil			FRUITS			Plum K'Antuunil			Spondias sp.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.90	206.00	49.00	85.00	0.60	0.19	*	*	*	*	*	1.00				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.88	*	*	34.00	30.00	2.86	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.10	0.11	0.04	0.57	35.90	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Ciruela K'Ek'En'Abal			FRUITS			Plum K'Ek'En'Abal			Spondias sp.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.90	189.00	45.00	85.60	0.40	0.08	*	*	*	*	*	0.91				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.50	*	*	20.50	30.00	1.31	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.12	0.12	0.03	0.45	32.25	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Ciruela, néctar			FRUITS			Plum, nectar									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	222.00	53.00	85.10	0.10	0.10	*	*	*	*	0.10	14.40						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Ciruela Pasa			FRUITS			Plum Prune									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.90	519.00	124.00	65.08	2.64	0.70	0.02	0.14	0.05	0.00	1.09	61.80						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
40.30	1.60	3.80	*	21.00	33.00	1.04	2.00	312.00	19.00	0.16	0.22	*	0.02	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
285.00	14.00	1.00	*	0.02	0.09	0.52	2.70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Ciruela Pasa, deshuesada			FRUITS			Plum Prune, pitted									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1247.00	298.00	21.50	2.40	0.00	*	*	*	*	2.70	71.80						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.60	*	*	*	*	*	*	15.68	*	*	*	*	*	0.02	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Ciruela Roja			FRUITS			Plum Red			Prunus sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.95	*	*	86.90	0.10	*	*	*	*	*	0.75	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	18.00	0.78	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.10	0.05	0.03	0.88	331.10	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Ciruela Roja Rayada			FRUITS			Plum Red Stripped			Prunus sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.95	204.00	49.00	86.00	0.50	0.39	*	*	*	*	1.43	11.32					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.36	*	*	*	10.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.17	0.00	0.07	0.39	6.90	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Ciruela Sabak-Abal			FRUITS			Plum Sabak-Abal			Spondias sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.95	241.00	58.00	82.80	0.50	0.07	*	*	*	*	1.12	14.83					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.68	*	*	23.00	30.00	3.68	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.11	0.09	0.03	0.54	35.30	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Ciruela Tsulil-Abal			FRUITS			Plum Tsulil-Abal			Spondias sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.95	152.00	36.00	87.60	0.30	0.00	*	*	*	*	0.62	9.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.98	*	*	18.00	23.00	1.67	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.06	0.06	0.04	0.32	23.60	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Ciruela Waymyl-Abal			FRUITS			Plum Waymyl-Abal			Spondias sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.95	420.00	100.00	71.40	0.60	0.28	*	*	*	*	1.00	26.33					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.39	*	*	16.00	38.00	2.08	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.27	0.06	0.05	0.70	22.50	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Coco (copra)			FRUITS			Coconut			Cocos nucifera L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1478.00	353.00	46.99	0.97	32.00	29.70	1.42	0.37	0.00	8.40	15.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	9.00	6.90	14.00	113.00	3.10	20.00	356.00	32.00	*	1.10	1.30	0.81	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	0.00	*	*	0.07	0.02	0.54	3.00	0.05	0.00	0.00	26.00	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Coco, agua			FRUITS			Coconut, water			Cocos nucifera L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	77.00	18.00	94.20	0.70	0.05	0.18	0.01	0.00	0.00	0.31	4.74					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	1.10	*	18.00	16.00	0.70	105.00	250.00	25.00	*	0.10	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	0.00	*	0.00	0.01	0.01	0.28	1.80	0.03	0.00	0.00	2.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Coco, agua preparada			FRUITS			Coconut, prepared juice								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	142.00	34.00	83.40	0.50	0.20	*	*	*	*	*	0.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Coco, barra con pasas			FRUITS			Coconut, bar with raisins								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1976.80	466.60	11.50	0.90	25.00	*	*	*	*	*	2.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.20	*	*	*	*	*	*	30.06	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Coco, barra de cocada natural			FRUITS			Coconut, coconut candy bar										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	2005.00	473.40	11.80	0.90	26.60	*	*	*	*	3.20	55.30							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	2.20	*	*	*	*	*	*	9.27	*	*	*	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Coco, cocada barra de nuez			FRUITS			Coconut, coconut candy bar with pecans										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1972.40	465.60	11.40	0.90	25.60	*	*	*	*	2.80	56.00							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	3.30	*	*	*	*	*	*	24.95	*	*	*	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Coco, cocada imitación durazno			FRUITS			Coconut, peach-flavored, coconut candy										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	2077.60	490.60	10.70	0.80	29.80	*	*	*	*	2.90	52.70							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	3.10	*	*	*	*	*	*	24.12	*	*	*	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Coco, concentrado para preparar bebida			FRUITS			Coconut, concentrate for beverage									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	410.00	98.00	85.40	0.50	4.60	*	*	*	*	0.50	7.60						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Coco, crema, lata			FRUITS			Coconut, coconut cream, canned									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1177.10	277.30	36.50	0.30	5.70	*	*	*	*	0.40	56.10						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.00	*	*	1.72	*	*	59.80	78.42	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Coco, pulpa			FRUITS			Coconut, pulp			Cocos nucifera L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1287.00	307.00	52.30	0.70	33.20	30.00	3.90	1.00	0.00	3.75	4.80						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	5.25	*	*	24.00	78.00	3.39	23.00	256.00	*	0.57	2.07	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	0.00	*	0.00	0.12	0.03	0.60	1.70	*	*	26.00	*	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Cocoyol Tuk'			FRUITS			Cocoyol Tuk'			Acrocomia mexicana Karw					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	732.00	175.00	55.80	2.10	8.93	*	*	*	*	5.90	22.35					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	4.92	*	*	199.00	57.00	4.53	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.21	0.18	0.13	1.47	115.60	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Coloc			FRUITS			Coloc			Talisia floresii Standley					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	429.00	102.00	68.40	3.10	0.44	*	*	*	*	1.87	25.73					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.46	*	*	28.00	38.00	5.28	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.69	0.08	0.15	1.65	24.60	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Cundeamor			FRUITS			Balsam Apple			Momordica charantia L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	71.00	7.00	93.40	0.80	0.16	*	*	*	*	0.87	3.53					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.24	*	*	26.00	34.00	1.72	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.06	0.08	0.06	0.27	51.10	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Dátiles		FRUITS			Dates			Phoenix dactylifera L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	447.00	107.00	59.50	1.10	0.34	*	*	*	*	1.66	27.32					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	10.08	*	*	51.00	30.00	1.31	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.11	0.07	0.05	0.64	6.40	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Dátiles, secos, sin hueso		FRUITS			Dates, dried, boneless			Phoenix dactylifera L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1124.00	269.00	20.00	1.80	1.20	*	*	*	*	1.60	70.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
63.90	2.40	8.70	*	72.00	60.00	2.10	5.00	750.00	59.00	0.21	0.30	0.15	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	6.00	0.05	0.15	0.09	0.10	2.20	0.00	0.15	0.00	21.00	*	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Durazno		FRUITS			Peach			Prunus persica Sieb. et Zucc.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.88	312.00	74.00	77.60	1.00	0.19	0.02	0.07	0.00	0.00	1.43	18.94					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
8.39	0.84	2.30	1.40	13.00	22.00	0.25	0.00	190.00	9.00	0.05	0.17	0.06	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
326.00	16.00	0.50	0.04	0.01	0.05	0.55	38.20	0.03	0.00	3.00	4.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Durazno Amarillo			FRUITS			Peach Yellow			Prunus persica Sieb. et Zucc.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.89	193.00	46.00	85.90	0.60	0.14	0.02	0.07	0.09	0.00	0.85	11.72					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.79	1.50	*	16.00	27.00	1.87	0.00	190.00	7.00	*	0.17	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	22.00	*	0.20	0.02	0.04	63.00	19.10	0.03	0.00	0.00	4.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Durazno Blanco			FRUITS			Peach White			Prunus persica Sieb. et Zucc.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.88	241.00	57.00	82.90	0.80	0.24	*	*	*	*	*	1.54					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.82	*	*	23.00	20.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.03	0.05	0.05	0.70	25.80	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Durazno, deshidratado			FRUITS			Peach, dried								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1271.94	304.00	12.80	1.60	0.00	0.08	0.28	0.37	0.00	1.73	82.84					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
46.48	1.03	8.20	*	28.00	119.00	4.06	7.00	996.00	42.00	0.36	0.57	0.305	0.0005			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
1074.00	108.00	*	*	0.00	0.21	4.38	4.80	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Durazno, néctar			FRUITS			Peach, nectar								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	216.00	51.00	86.10	0.10	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.10	13.40					
					NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
10.90	0.20	0.90	*	4.99	6.00	0.05	3.20	40.00	4.00	*	0.08	*	*	*	*	*
					VITAMINAS / VITAMINS											
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
13.32	*	*	*	0.00	0.01	0.29	17.81	0.01	0.00	0.00	1.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Durazno Prisco			FRUITS			Peach Prisco								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
0.89	158.99	38.00	85.00	0.20	0.10	0.02	*	*	0.00	0.60	9.70					
					NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	21.00	21.00	0.28	1.00	202.00	10.00	*	0.14	*	*	*	*	*
					VITAMINAS / VITAMINS											
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	35.00	*	0.32	0.07	0.04	0.32	9.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Fresa			FRUITS			Strawberry			Fragaria mexicana Schl.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
0.94	98.00	23.00	91.05	0.60	0.17	0.01	0.04	0.16	0.00	0.84	5.28					
					NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
4.89	1.88	2.30	1.80	28.00	32.00	2.36	1.00	153.00	13.00	0.16	1.80	0.39	0.01	*		
					VITAMINAS / VITAMINS											
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	1.00	0.03	0.02	0.03	0.04	0.36	79.70	0.05	0.00	0.00	24.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Fresa, con crema, congelada			FRUITS			Strawberry, with cream frozen									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	607.00	145.00	66.20	0.40	6.60	*	*	*	*	1.00	24.10						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
13.40	1.70	1.70	*	30.70	*	0.43	2.67	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	*	*	*	*	0.00	*	*	*	*	*					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Fresa, congelada con azúcar			FRUITS			Strawberry, frozen and sweetened				Only Fruit					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	428.20	100.80	74.60	0.20	0.80	0.01	0.02	0.68	0.00	0.50	22.90						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
18.61	1.00	1.90	*	9.77	12.00	0.00	0.56	87.51	6.56	0.00	0.24	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
27.00	1.00	*	*	0.02	0.08	0.29	10.67	0.03	0.00	*	4.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Fresa, jarabe con pulpa			FRUITS			Strawberry, syrup with pulp									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1004.00	240.00	33.70	0.10	0.30	0.01	0.04	0.13	0.00	0.00	65.90						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
21.83	*	1.70	*	13.00	12.00	0.49	4.00	86.00	8.00	*	0.09	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
26.00	1.00	*	*	0.02	0.03	0.06	0.00	0.05	0.00	*	28.00	0.00					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Fresa, pulpa preparada			FRUITS			Strawberry, prepared pulp									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	736.00	176.00	50.50	0.30	0.30	*	*	*	*	0.50	47.70						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.70	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
139.99	*	*	*	0.00	0.00	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Fruta, líquida, fresa-guayaba			FRUITS			Fruit, juice, strawberry and guave juice									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	295.90	62.60	84.70	0.30	0.60	*	*	*	*	0.40	13.90						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
14.60	0.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Fruto del Pan			FRUITS			Breadfruit			Artocarpus communis Forster						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.68	495.00	118.00	66.20	1.00	0.86	0.05	0.03	0.07	0.00	1.56	29.40						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
11.00	1.18	4.90	*	29.00	37.00	2.34	2.00	490.00	25.00	*	0.12	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	0.00	0.02	0.00	0.14	0.07	0.92	33.30	0.10	0.00	*	14.00	0.00					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Garambullo			FRUITS			Cactus Plant			Myrtillocactus geometrizans Conde.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.80	*	*	79.60	1.00	1.03	*	*	*	*	2.12	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	44.00	23.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.08	0.04	0.03	0.48	32.50	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Giotilla			FRUITS			Chiotilla			Escontria chiotilla Rose					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
212.00	51.00	84.50	0.80	0.75	*	*	*	*	*	1.75	10.68					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.52	*	*	75.00	44.00	3.28	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.06	0.02	0.62	17.30	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Granada China			FRUITS			Pomegranate Chinese			Passiflora ligularis Juss					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.46	*	*	78.50	1.40	*	*	*	*	*	2.75	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	53.00	71.00	1.27	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.25	0.10	0.10	1.51	2.00	*	*	*	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Granada Roja			FRUITS			Pomegranate Red			Punica granatum L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.46	238.00	57.00	81.89	0.52	0.42	0.12	0.09	0.08	0.00	2.21	12.53					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
13.67	10.19	4.00	*	13.00	26.00	1.40	3.00	236.00	12.00	0.27	1.68	0.12	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	0.00	0.09	0.04	0.25	15.20	0.08	0.00	0.00	38.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Granjeno			FRUITS			Hackberry			Celtis pallida Torr					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
285.00	68.00	79.50	0.90	0.26	*	*	*	*	*	1.00	17.42					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	17.42	*	*	63.00	22.00	2.82	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.03	0.00	0.00	0.28	51.40	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Grosella			FRUITS			Currant			Phyllanthus acidus Skeels					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.80	137.00	33.00	90.80	0.60	3.00	0.04	0.05	0.32	0.00	1.00	1.17					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
4.40	1.17	4.30	*	34.00	24.00	3.02	1.00	198.00	10.00	0.12	0.12	0.24	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
290.00	15.00	0.07	0.14	0.07	0.04	0.74	17.30	0.08	0.00	11.00	6.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Guanábana			FRUITS			Soursop			Annona glabra L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.68	276.00	66.00	81.16	0.70	0.30	0.05	0.09	0.07	0.00	1.00	16.84					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
8.60	1.10	4.30	3.60	14.00	27.00	0.60	14.00	278.00	21.00	0.76	2.03	*	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
2.00	0.00	*	*	0.07	0.05	0.90	140.70	0.06	0.00	0.00	14.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Guanábana Cimarrona			FRUITS			Soursop Wild			Annona glabra L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.68	161.00	38.00	86.80	0.90	1.62	*	*	*	*	0.36	6.53					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	6.53	*	*	52.00	24.00	2.27	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.35	0.04	0.07	0.57	20.90	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Guanábana, jugo			FRUITS			Soursop, juice								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	270.00	65.00	83.55	0.30	1.00	*	*	*	*	0.40	14.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Guanábana, pulpa preparada			FRUITS			Soursop, prepared pulp								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	757.00	181.00	49.30	0.40	0.30	*	*	*	*	0.40	49.30					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Guaya			FRUITS			Guaya			Talisia olivaeformis Radlk					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
207.00	50.00	84.30	0.50	0.08	*	*	*	*	*	1.84	11.83					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	11.65	*	*	34.00	23.00	2.71	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.73/0.44	0.05	0.06	0.64	11.70	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Guayaba			FRUITS			Guava			Psidium guajava L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.82	195.00	46.00	78.93	0.73	0.47	0.27	0.09	0.40	0.00	0.98	15.57					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
8.92	5.60	5.40	*	33.50	28.60	0.85	2.00	417.00	22.00	*	0.23	*	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
624.00	31.00	0.73	0.03	0.04	0.04	1.36	223.23	0.11	0.00	*	49.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Guayaba, atole			FRUITS			Guava, gruel								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	261.00	62.00	82.30	0.20	0.31	*	*	*	*	0.56	16.12					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.51	*	*	10.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.02	0.07	0.21	8.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Guayaba Blanca			FRUITS			Guava White				Psidium guajava L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	216.00	52.00	76.50	0.90	0.56	*	*	*	*	*	1.09					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	8.94	5.90	4.90	33.00	39.00	0.74	*	*	*	0.08	0.98	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	64.00	*	0.00	0.05	0.04	1.18	291.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Guayaba, concentrado para preparar bebidas			FRUITS			Guava, concentrate for beverage								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	870.00	208.00	46.90	0.40	0.90	*	*	*	*	0.20	51.30					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Guayaba, jarabe con pulpa			FRUITS			Guava, syrup with pulp								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	983.00	235.00	34.90	0.10	0.30	0.04	0.01	0.06	0.00	0.10	64.60					
					<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
5.88	*	3.60	*	7.00	11.00	0.18	4.00	225.00	7.00	*	0.17	*	*	*	*	*
					<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>											
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
283.00	14.00	*	*	0.03	0.01	0.42	0.00	0.09	0.00	*	5.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Guayaba, jugo			FRUITS			Guava, juice								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	188.00	45.00	87.00	0.10	0.00	*	*	*	*	*	0.00	12.50				
					<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
					<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>											
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Guayaba, néctar			FRUITS			Guava, nectar								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	197.00	47.00	86.40	0.15	0.00	*	*	*	*	*	0.10	13.15				
					<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
12.37	0.40	1.00	*	11.00	2.00	*	7.00	38.00	3.00	*	0.03	*	*	*	*	*
					<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>											
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
35.00	2.00	*	*	0.00	0.00	0.19	40.06	0.01	*	*	3.00	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Guayaba Peruana			FRUITS			Guava Peruvian			Psidium guajava L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	284.00	68.00	78.70	0.80	0.07	*	*	*	*	1.25	17.52					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.66	*	*	47.00	25.00	0.96	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.20	*	0.02	2.36	171.00	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Higo			FRUITS			Fig			Ficus carica L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.80	226.00	54.00	83.03	0.75	0.49	0.04	0.07	0.14	0.00	1.66	12.24					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
9.50	1.65	2.90	*	61.00	24.33	0.39	11.00	232.00	17.00	0.06	0.15	0.04	0.03	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
142.00	7.00	5.00	0.05	0.05	0.05	0.42	3.15	0.11	0.00	0.00	6.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Higo, deshidratado			FRUITS			Fig, dried								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1121.31	268.00	13.80	3.58	1.61	*	*	*	*	*	4.92	66.13					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
41.83	9.96	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Huicimo			FRUITS			Huicimo								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
*	*	*	64.70	0.70	*	*	*	*	*	1.62	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	174.00	21.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.10	0.06	0.09	4.38	66.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Jinicuil			FRUITS			Jinicuil			Inga jinicuil Schl					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
155.00	37.00	84.30	0.60	0.04	*	*	*	*	*	1.62	9.04					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.53	*	*	31.00	34.00	2.18	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.04	0.05	0.37	31.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Kiwi, deshidratado			FRUITS			Kiwi, dried								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1317.96	315.00	10.40	1.94	0.50	*	*	*	*	*	0.82	85.47					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
52.22	0.87	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0.04	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Lima		FRUITS			Lime			Citrus limetta Risso					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.66	59.00	14.00	92.10	0.35	0.76	0.02	0.02	0.06	0.00	1.94	5.04				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
4.90	1.65	2.80	*	16.00	18.50	0.21	2.00	102.00	6.00	*	0.11	*	0.02	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
50.00	2.00	0.01	0.02	0.05	0.03	0.14	53.55	0.04	0.00	0.00	8.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Lima Agria		FRUITS			Lime Sour			Citrus limetta Risso v.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.66	144.00	34.00	91.65	0.30	1.59	*	*	*	*	1.63	5.36				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.18	*	*	53.00	22.50	2.69	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.01	0.07	0.03	0.25	58.00	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Limón		FRUITS			Lemon			Citrus limonia Osbeck					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.62	117.00	28.00	88.20	0.40	0.22	0.04	*	*	*	0.78	9.21				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
0.60	1.14	2.30	1.70	55.33	22.67	1.89	*	*	*	0.29	0.83	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.00	0.04	0.03	0.22	38.55	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Limón, deshidratado			FRUITS			Lemon, dried									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1502.00	359.00	0.50	0.20	1.00	*	*	*	*	1.00	97.30						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Limón Dulce			FRUITS			Lemon Sweet			Citrus limetta Risso v.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.62	109.00	26.00	90.10	0.40	0.92	*	*	*	*	0.88	6.26						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.44	*	*	38.00	21.00	0.86	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	0.00	*	0.00	0.03	0.03	0.28	40.50	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Limón, jugo			FRUITS			Lemon, juice									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	676.00	162.00	39.80	1.50	0.35	0.04	0.01	0.02	0.00	2.90	55.15						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
2.52	0.30	0.30	*	6.00	8.00	0.08	1.00	103.00	6.00	0.13	0.05	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
6.00	0.00	*	*	0.02	0.02	0.09	25.15	0.05	0.00	0.00	20.00	0.00					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Limón Real			FRUITS			Lemon Royal			Citrus medica L.v.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.66	97.00	23.00	89.90	0.30	0.12	*	*	*	*	0.56	7.71					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.53	*	*	31.50	23.00	0.21	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	0.00	*	0.04	0.12	0.06	0.16	29.60	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Limón, té			FRUITS			Lemon, tea			Andropogon citratus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	694.00	166.00	5.70	13.20	2.70	*	*	*	*	4.90	51.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	22.40	*	*	*	*	*	*	59.30	*	1916.20	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Madroño			FRUITS			Madrone			Arctostaphylos tomentosa Pursh					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	441.00	105.00	69.70	0.90	1.07	*	*	*	*	1.25	25.66					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.42	*	*	114.00	33.00	7.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	1.17	0.03	0.00	0.44	78.10	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name								
FRUTAS		Mamey			FRUITS			Mamey			Calocarpum mammosum Pierre								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)								
0.62	293.00	70.00	72.40	1.35	0.26	0.14	0.21	0.08	0.00	1.93	16.25								
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)					
17.90	2.74	5.90	4.70	50.50	31.30	0.37	15.00	47.00	16.00	0.00	0.91	*	0.02	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)							
230.00	12.00	0.12	0.11	0.03	0.00	1.41	25.70	0.10	0.00	0.00	14.00	*							

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Mamey, agua			FRUITS			Mamey, water									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	125.00	30.00	91.80	0.20	0.20	*	*	*	*	0.40	6.90						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Mamey, agua preparada			FRUITS			Mamey, prepared juice									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	258.00	62.00	83.80	0.45	0.10	*	*	*	*	0.75	14.20						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Mamey Amarillo			FRUITS			Mamey Yellow			Mammea americana L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.62	138.00	33.00	86.00	0.30	0.13	*	*	*	*	1.25	7.67					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	4.65	*	*	19.00	14.00	2.54	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.12	0.04	0.05	0.00	11.30	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Mamoncillo			FRUITS			Genip			Melicocca bijuga L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.51	224.00	53.00	82.00	0.50	0.22	*	*	*	*	0.93	13.47					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.88	*	*	20.00	23.00	5.38	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	21.00	*	0.16	0.03	0.03	1.08	26.60	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Mandarina			FRUITS			Tangerine			Citrus nobilis deliciosa Swingle					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.71	185.00	44.00	85.90	0.40	0.04	0.04	0.06	0.07	0.00	1.00	11.24					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
10.58	0.32	1.80	*	64.50	20.50	0.34	2.00	166.00	12.00	0.09	0.07	0.04	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
681.00	34.00	0.10	0.13	0.10	0.03	0.23	29.40	0.08	0.00	0.00	16.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Mango			FRUITS			Mango			Mangifera indica L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.70	195.00	47.00	84.72	0.28	0.19	0.09	0.14	0.07	0.00	0.70	12.81					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
11.00	0.80	0.90	0.60	20.50	7.50	1.03	1.00	168.00	10.00	0.57	0.69	0.17	0.60	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
1082.00	54.00	1.20	1.39	0.02	0.07	0.29	60.79	0.12	0.00	0.00	43.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Mango, agua preparada			FRUITS			Mango, prepared juice								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	227.00	54.00	84.65	0.25	0.30	*	*	*	*	0.30	14.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Mango Ataulfo			FRUITS			Mango Ataulfo			Mangifera indica L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.70	372.00	89.00	74.30	0.70	0.30	*	*	*	*	0.80	23.30					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.60	*	*	15.90	*	*	21.30	*	158.90	6.40	*	0.30	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	112.81	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Mango Colorado (Manga de Anís)			FRUITS			Mango Red (Anise Mango)			Mangifera indica L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.70	187.00	45.00	85.00	0.20	0.05	*	*	*	*	0.87	11.48					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.40	*	*	26.00	8.00	1.81	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	1.12	0.07	0.05	0.32	59.90	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Mango Criollo			FRUITS			Mango Creole			Mangifera indica L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.70	148.00	35.00	88.20	0.20	0.02	*	*	*	*	0.81	9.01					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.76	*	*	14.00	5.00	1.33	7.00	189.00	18.00	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	240.00	*	2.18	0.03	0.04	0.24	79.70	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Mango, deshidratado			FRUITS			Mango, dried								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	1313.78	314.00	10.40	1.71	0.01	*	*	*	*	1.05	86.28					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
50.70	0.55	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Mango Dominico			FRUITS			Mango Dominican			Mangifera indica L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.70	257.00	61.00	82.20	0.40	0.23	*	*	*	*	1.94	14.71					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.52	*	*	8.00	11.00	0.35	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.50	0.09	0.12	0.87	167.50	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Mango, jarabe con pulpa			FRUITS			Mango, syrup with pulp								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	866.00	207.00	42.50	0.20	0.20	*	*	*	*	0.00	57.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	0.00	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Mango, jugo			FRUITS			Mango, juice								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	180.00	43.00	88.10	0.10	0.10	*	*	*	*	0.00	11.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Mango Manila			FRUITS			Mango Manila			Mangifera indica L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.70	186.00	44.00	84.82	0.35	0.19	*	*	*	*	0.77	11.30					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.08	*	*	17.00	14.17	0.26	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	3.07	0.12	0.06	0.75	60.90	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Mango Melón			FRUITS			Mango Melon			Mangifera indica L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.70	254.00	61.00	82.50	0.40	0.12	*	*	*	*	0.93	15.71					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.54	*	*	8.00	18.00	0.32	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.86	0.11	0.09	0.38	15.20	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Mango Mulgoba			FRUITS			Mango Mulgoba			Mangifera indica L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.70	109.00	26.00	81.40	0.40	0.15	*	*	*	*	0.94	6.04					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.07	*	*	23.00	10.00	2.12	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	2.33	0.07	0.06	0.70	22.00	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Mango, néctar			FRUITS			Mango, nectar								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	211.00	51.00	85.70	0.10	0.10	0.01	0.02	0.01	0.00	0.10	14.05					
					NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
12.45	0.20	0.30	*	17.00	2.00	0.36	5.00	24.00	3.00	*	1.36	*	*	*	*	*
					VITAMINAS / VITAMINS											
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
27.87	35.00	*	*	0.00	0.00	0.08	27.17	0.02	0.00	*	7.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Mango Pico de Loro			FRUITS			Mango Pico de Loro			Mangifera indica L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.70	100.00	24.00	90.40	0.20	0.01	*	*	*	*	*	0.56	6.13					
					NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS												
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	2.70	*	*	25.00	13.00	2.61	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
					VITAMINAS / VITAMINS												
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	5.76	0.06	0.07	0.42	62.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Mango, pulpa preparada congelada			FRUITS			Mango, prepared pulp frozen									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	749.00	179.00	49.90	0.40	0.30	*	*	*	*	*	0.60	48.50					
					NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS												
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
					VITAMINAS / VITAMINS												
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
155.97	*	*	*	0.05	0.00	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Mango Souza			FRUITS			Mango Souza				Mangifera indica L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.70	229.00	55.00	83.60	0.40	0.03	*	*	*	*	*	0.94					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.76	*	*	16.00	14.00	1.81	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	4.66	0.10	0.07	1.12	103.00	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Mango X'Chul-Bak			FRUITS			Mango X'Chul-Bak				Mangifera indica L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.70	173.00	41.00	86.80	0.30	0.05	*	*	*	*	*	0.62					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.44	*	*	27.00	10.00	2.66	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	1.25	0.07	0.06	0.39	80.30	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Manzana, deshidratada			FRUITS			Apple, dried								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	1447.66	289.00	15.70	2.47	0.13	0.05	0.01	0.09	0.00	2.34	77.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
37.57	1.56	8.70	*	14.00	38.00	1.40	87.00	450.00	16.00	0.19	0.20	0.09	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.00	0.16	0.93	3.90	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Manzana			FRUITS			Apple			Malus sylvestris Mill/Golden delicious/Red delicious					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.67	217.57	52.00	81.53	0.37	0.48	0.03	0.01	0.05	0.00	0.32	12.98					
					NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
8.70	0.84	2.40	2.10	6.17	5.33	0.41	0.00	112.86	41.60	0.18	0.58	0.05	*	*		
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
54.00	3.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.19	5.35	0.04	0.00	0.00	3.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Manzana, jarabe			FRUITS			Apple, syrup								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	971.00	232.00	35.20	0.70	0.20	*	*	*	*	0.05	63.85					
					NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	13.77	*	*	131.93	*	260.40	*	*	*	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Manzana, jugo			FRUITS			Apple, juice								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	189.00	45.00	87.68	0.15	0.10	0.02	0.01	0.04	0.00	0.00	11.85					
					NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
9.80	0.30	0.35	*	5.35	7.00	0.05	3.72	101.00	5.00	0.06	0.02	0.12	*	*		
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	0.05	0.05	0.02	0.02	0.07	3.95	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Manzana, jugo concentrado			FRUITS			Apple, concentrated juice								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1096.00	262.00	25.90	1.90	0.60	0.06	0.02	0.11	0.00	0.30	71.20					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
38.83	0.10	0.40	*	20.00	25.00	0.91	25.00	448.00	17.00	*	0.13	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.01	0.05	0.14	0.00	0.12	1.00	*	1.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Manzana, néctar			FRUITS			Apple, nectar									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	230.00	55.00	84.00	0.10	0.10	*	*	*	*	*	0.10	15.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	20.77	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Marañon Amarillo			FRUITS			Cashew Nut Yellow			Anacardium occidentale L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.90	142.00	34.00	87.60	0.35	0.31	*	*	*	*	*	1.12	7.65					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	2.98	*	*	11.00	24.00	2.39	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.56	0.06	0.03	0.31	171.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Marañón Rojo			FRUITS			Cashew Nut Red			Anacardium occidentale L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.90	173.00	41.00	86.60	0.30	0.40	*	*	*	*	0.87	9.75					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.08	*	*	17.00	22.00	2.57	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.04	0.06	0.03	0.46	159.00	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Melón			FRUITS			Melon			Cucumis melo L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.47	78.00	19.00	92.80	0.53	0.05	*	*	*	*	0.56	4.64					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.48	0.53	0.50	18.75	11.75	2.43	*	*	*	0.23	2.00	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	150.00	*	1.26	0.04	0.03	0.63	23.60	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Melón Cantaloupe			FRUITS			Melon Cantaloupe			Cucumis melo L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.47	117.00	28.00	91.40	0.40	0.09	0.05	0.00	0.08	0.00	0.62	6.99					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
5.40	0.50	0.90	0.54	23.00	28.00	1.40	16.00	267.00	12.00	0.04	0.18	0.04	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
3382.00	169.00	2.00	1.74	0.05	0.03	0.52	34.70	0.07	0.00	0.00	21.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Melón Corriente			FRUITS			Melon Ordinary				Cucumis melo L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.47	109.00	26.00	92.00	0.50	0.15	*	*	*	*	*	0.62					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.52	*	*	24.00	23.00	3.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.63	0.05	0.05	0.90	34.10	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Melón de Bola			FRUITS			Melón de Bola				Cucumis melo L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.47	132.00	32.00	90.20	0.70	0.25	*	*	*	*	*	0.62					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.61	*	*	9.00	21.00	0.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	1.42	0.04	0.03	*	34.40	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Melón Híbrido (Corriente-Valenciano)			FRUITS			Melon Hybrid (Ordinary/ Valenciano)				Cucumis melo L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.47	123.00	29.00	91.15	0.40	0.13	*	*	*	*	*	0.53					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.45	*	*	21.00	23.00	2.45	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	1.23	0.06	0.04	0.81	34.85	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Melón Roñoso			FRUITS			Melon Roñoso			Cucumis melo L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.47	69.00	16.00	94.50	0.60	0.23	*	*	*	*	0.62	3.48					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.57	*	*	6.00	7.00	0.53	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.67	0.03	0.03	0.56	29.60	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Melón Valenciano			FRUITS			Melon Valencian			Cucumis melo L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.47	114.00	27.00	91.55	0.55	0.15	*	*	*	*	0.69	6.57					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.50	*	*	17.00	11.00	3.13	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.07	0.03	0.30	28.80	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Membrillo			FRUITS			Quince			Cydonia oblonga Mill					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.60	718.00	171.00	84.90	0.50	0.49	0.01	0.04	0.05	0.00	0.37	12.08					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
6.30	1.66	1.90	*	50.00	4.00	0.70	4.00	197.00	8.00	0.13	0.04	0.02	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
40.00	2.00	0.43	0.06	0.05	0.04	0.30	14.70	0.04	0.00	0.00	3.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Nance			FRUITS			Golden Spoon			Byrsonima crassifolia De Candolle					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.20	205.00	49.00	83.55	0.55	1.35	*	*	*	*	0.87	11.70					
<b>N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.55	*	*	38.50	14.00	1.39	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>V I T A M I N A S / V I T A M I N S</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.04	0.02	0.03	0.38	45.60	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Nance Agrio			FRUITS			Golden Spoon Sour			Byrsonima crassifolia De Candolle					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.20	228.00	55.00	84.20	0.50	1.16	*	*	*	*	1.37	11.17					
<b>N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.60	*	*	19.00	18.00	2.04	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>V I T A M I N A S / V I T A M I N S</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.02	0.05	0.04	0.38	97.20	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Naranja			FRUITS			Orange			Citrus sinensis Osbeck					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.63	153.50	36.50	88.42	0.42	0.04	0.02	0.02	0.03	0.00	0.85	9.30					
<b>N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
9.35	0.30	3.00	2.80	39.50	22.00	0.23	0.00	181.00	10.00	0.00	0.51	0.04	0.00	*		
<b>V I T A M I N A S / V I T A M I N S</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
225.00	11.00	0.05	0.27	0.08	0.05	0.37	49.05	0.06	0.00	37.00	30.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Naranja Agria			FRUITS			Orange Sour			Citrus aurantium L					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.63	245.00	58.00	82.40	0.80	0.63	*	*	*	0.00	1.50	13.38					
<b>N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.29	*	*	65.00	21.00	0.80	1.00	200.00	*	*	0.05	*	*	*		
<b>V I T A M I N A S / V I T A M I N S</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	10.00	*	0.01	0.07	0.01	0.38	31.40	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Naranja Cajera			FRUITS			Orange Bitter-Sweet Orange			Citrus dulcamarus Souza					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.63	206.00	49.00	86.40	0.50	0.66	*	*	*	*	1.00	11.19					
<b>N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.25	*	*	46.00	21.00	2.52	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>V I T A M I N A S / V I T A M I N S</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	7.00	*	0.00	0.11	0.03	0.38	51.40	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Naranja China			FRUITS			Orange Kumquat			Fortunella margarita Swingle					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.63	243.00	58.00	81.90	0.40	0.13	*	*	*	*	1.37	14.56					
<b>N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.64	*	*	69.00	22.00	1.70	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>V I T A M I N A S / V I T A M I N S</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	18.00	*	0.72	0.20	0.04	0.88	73.00	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Naranja, concentrado			FRUITS			Orange, concentrated								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1023.00	244.00	32.18	*	0.43	0.02	0.04	0.04	0.00	1.51	64.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
48.81	0.15	0.80	*	32.00	57.00	0.00	55.91	674.00	34.00	0.00	0.00	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
379.00	19.00	*	*	0.28	0.06	0.72	150.65	0.16	0.00	*	155.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Naranja Dulce			FRUITS			Orange Sweet				Citrus sinensis Osbeck				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.63	218.00	52.00	82.00	0.40	0.09	0.01	0.02	0.03	0.00	1.74	12.67					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	3.10	2.40	*	56.00	24.00	1.99	0.00	181.00	10.00	*	0.07	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	11.00	*	0.14	0.13	0.03	0.16	27.25	0.06	0.00	0.00	30.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Naranja, jarabe			FRUITS			Orange, syrup								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	952.00	277.00	37.00	0.30	0.40	*	*	*	*	0.30	62.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	14.86	*	*	95.02	*	68.00	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	0.00	*	*	*	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Naranja, jugo			FRUITS			Orange, juice								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	158.00	38.00	88.50	0.15	0.55	0.02	0.04	0.04	0.00	0.30	11.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
7.60	0.20	0.20	*	11.00	17.00	0.20	1.00	200.00	11.00	0.05	0.05	0.03	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	10.00	50.00	*	0.09	0.03	0.40	42.92	0.04	0.00	37.00	30.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Naranja, naranjada			FRUITS			Orange, orangeade								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	178.00	43.00	88.00	0.23	0.10	*	*	*	*	*	0.18	11.58				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
189.04	*	*	*	0.04	0.00	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Naranja, con y sin cáscara			FRUITS			Orange, without peel								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	176.00	42.00	84.15	0.45	0.41	*	*	*	*	*	1.75	9.08				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
7.60	1.92	*	*	67.50	30.50	0.46	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.03	0.16	0.05	0.54	29.75	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Níspero del Japón			FRUITS			Loquat Japan			Eriobotrya japonica Lindl					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.50	174.00	42.00	88.00	0.40	0.87	0.04	0.01	0.09	0.00	0.05	9.51					
<b>N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
10.60	1.17	1.70	*	24.00	14.00	1.67	1.00	266.00	13.00	0.17	0.05	*	0.05	*		
<b>V I T A M I N A S / V I T A M I N S</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
1528.00	76.00	0.80	0.47	0.03	0.05	0.35	13.50	0.10	0.00	0.00	14.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Pagua			FRUITS			Pagua			Persea schideana Nees					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.53	593.00	142.00	84.80	1.00	8.80	*	*	*	*	*	1.22					
<b>N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.42	*	*	64.00	42.50	3.29	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>V I T A M I N A S / V I T A M I N S</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.05	0.08	0.08	1.14	10.60	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Papaya			FRUITS			Papaya			Carica papaya L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.68	139.00	33.00	89.50	0.60	0.07	0.08	0.07	0.06	0.00	0.52	8.54					
<b>N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
5.60	0.82	1.10	0.80	17.00	6.50	0.46	8.00	182.00	21.00	0.00	0.44	0.02	*	*		
<b>V I T A M I N A S / V I T A M I N S</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	47.00	950.00	0.20	0.04	0.03	0.30	40.00	0.02	0.00	0.00	38.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
FRUTAS		Papaya, deshidratada			FRUITS			Papaya, dried										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1397.46	334.00	6.20	0.80	0.00	*	*	*	*	*	0.42	92.39							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
54.13	0.19	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
FRUTAS		Papaya, néctar con piña			FRUITS			Papaya, nectar with pineapple										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	213.00	51.00	85.50	0.20	0.10	0.05	0.04	0.04	0.00	0.20	13.90							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.10	0.60	*	10.00	0.00	0.34	5.00	31.00	3.00	*	0.15	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	18.00	*	*	0.01	0.00	0.15	3.00	0.01	0.00	0.00	2.00	*						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
FRUTAS		Pera			FRUITS			Pear			Pyrus communis L.							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
0.86	230.00	55.00	84.20	0.25	0.09	0.01	0.03	0.03	0.00	0.41	14.61							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
9.80	2.60	2.87	2.50	14.00	13.50	1.11	1.00	119.00	7.00	0.33	0.94	0.06	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
23.00	1.00	0.01	0.00	0.03	0.04	0.29	7.15	0.03	0.00	0.00	7.00	0.00						

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Pera, deshidratada			FRUITS			Pear, dried								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	1447.66	278.30	15.30	1.01	0.11	0.04	0.13	0.15	0.00	1.82	75.35					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
36.05	6.41	7.50	*	34.00	59.00	2.10	6.00	533.00	3.30	*	0.39	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
3.00	0.00	*	*	0.01	0.15	1.37	7.00	0.07	0.00	*	0.00	0.00	0.00	0.00		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Pera Gamboa			FRUITS			Pear Gamboa			Pyrus communis L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.90	278.00	66.00	78.80	0.30	0.25	*	*	*	*	*	0.56	17.38				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.71	*	*	6.00	7.00	0.28	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.01	0.04	0.13	0.15	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Pera, néctar			FRUITS			Pear, nectar								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	201.00	48.00	86.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	13.20					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
15.16	0.30	0.06	*	5.00	3.00	0.26	4.00	13.00	3.00	*	0.07	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
1.00	0.00	*	*	0.00	0.01	0.13	1.10	0.01	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Perón			FRUITS			Golden			Pyrus malus L.v.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.70	250.00	60.00	82.80	0.50	0.43	*	*	*	*	0.35	15.16					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.26	*	*	10.50	5.00	0.82	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.02	0.04	0.02	0.14	4.70	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Piña			FRUITS			Pineapple			Ananas comosus L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.53	138.00	33.00	89.25	0.40	0.12	0.01	0.01	0.04	0.00	0.56	8.37					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
8.20	0.39	1.20	1.10	13.00	12.00	0.47	1.00	109.00	12.00	0.08	0.52	0.32	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
58.00	3.00	0.06	0.04	0.11	0.04	0.17	35.85	0.11	0.00	11.00	18.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Piña, concentrado			FRUITS			Pineapple, concentrated								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	970.00	232.00	34.50	0.60	0.00	*	*	*	*	0.10	64.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Piña, jarabe			FRUITS			Pineapple, syrup								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	954.00	228.00	36.60	0.50	0.40	0.01	0.01	0.04	0.00	0.04	62.46					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
16.90	*	0.80	*	12.13	7.00	0.38	1.00	104.00	253.80	*	0.12	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
14.00	1.00	*	*	0.09	0.03	0.29	0.00	0.07	0.00	*	5.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Piña, jugo			FRUITS			Pineapple, juice								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	193.00	46.20	87.08	0.20	0.10	0.01	0.01	0.03	0.00	0.27	12.08					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
14.45	0.26	0.80	*	50.00	5.00	1.57	1.00	122.00	14.00	0.06	0.10	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
38.00	2.00	*	0.00	0.02	0.02	0.10	5.20	0.07	0.00	2.00	5.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Piña, jugo concentrado			FRUITS			Pineapple, juice concentrate								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	997.50	239.00	36.25	1.20	0.10	0.01	0.01	0.04	0.00	1.65	60.05					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
43.60	0.35	0.70	*	39.00	28.00	0.90	3.00	472.00	35.00	*	0.40	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
50.00	3.00	*	*	0.23	0.06	0.90	0.00	0.26	0.00	*	37.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Piña, trozos en jugo de piña			FRUITS			Pineapple, chunks with pineapple juice								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	138.40	33.11	9.10	0.21	0.14	0.01	0.01	0.04	0.00	1.09	7.41	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	0.05	1.25	*	9.00	4.00	0.40	26.54	100.00	10.00	0.05	11.00	*	0.00	*	0.00	*
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
30.00	2.00	*	*	0.10	0.03	0.30	8.00	0.08	0.00	0.00	11.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Pitahaya			FRUITS			Cereus			Hylocereus unguatus B. et R.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.45	228.00	54.00	82.30	0.50	0.11	*	*	*	*	*	1.44	13.55	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	2.10	*	*	5.00	15.00	0.75	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	0.00	*	0.00	0.11	0.13	0.37	25.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Pitahaya Amarilla			FRUITS			Cereus Yellow			Hylocereus unguatus B. et R.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.45	205.00	49.00	85.90	0.60	1.20	*	*	*	*	*	1.10	9.80	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
1.70	1.40	*	*	8.26		*	137.90	*	253.40	27.77	*	0.20	*	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
558.44	*	*	*	*	*	*	7.34	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Pitahaya Blanca			FRUITS			Cereus White			Hylocereus ungatus B. et R.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.45	179.00	43.00	87.05	0.85	0.94	*	*	*	*	1.60	8.28					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
5.20	1.29	*	*	7.50	34.00	2.90	52.00	*	272.60	36.60	*	0.20	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
7400.79	*	*	0.00	0.04	0.04	0.22	13.70	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Pitahaya Rosa			FRUITS			Cereus Rose			Hylocereus ungatus B. et R.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.45	189.00	45.00	84.50	0.70	0.82	*	*	*	*	1.25	9.47					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	3.26	*	*	12.00	25.00	1.98	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.06	0.05	0.26	9.50	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Pitahaya Solferina			FRUITS			Cereus Solferino			Hylocereus ungatus B. et R.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.45	239.00	57.00	83.40	0.70	0.70	*	*	*	*	0.80	13.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
7.90	0.90	*	*	12.80		*	62.50	*	170.90	21.90	*	0.30	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
6704.95	*	*	*	*	*	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Plátano			FRUITS			Banana			Musa sapientum L. var					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.68	372.00	89.00	74.91	0.90	0.33	0.11	0.03	0.07	0.00	1.09	22.84					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
12.30	0.40	2.00	1.60	5.00	22.00	0.26	1.00	358.00	27.00	0.26	0.54	0.29	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
64.00	3.00	200.00	0.03	0.03	0.07	0.67	333.70	0.37	0.00	22.00	20.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Plátano, concentrado para preparar bebidas			FRUITS			Banana, concentrate for beverages								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	845.00	202.00	48.20	0.50	0.70	*	*	*	*	0.70	49.60					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Plátano Curro o Enano			FRUITS			Banana Curro or Enano			Musa sapientum L. var					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.60	217.00	52.00	81.80	1.00	0.02	*	*	*	*	1.62	12.89					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.67	*	*	9.00	17.00	1.30	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.07	0.03	0.04	0.59	6.20	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Plátano Dominico			FRUITS			Banana Dominican			Musa cavendishii Lam					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.54	400.00	95.00	69.00	1.10	0.20	*	*	*	*	1.60	24.67					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.75	*	*	15.00	23.50	1.79	*	*	*	*	*	*	*	0.01	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.33	0.05	0.01	0.68	10.30	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Plátano Guineo			FRUITS			Banana Guinea			Musa sapientum L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.54	270.00	64.00	80.70	1.30	0.12	*	*	*	*	*	0.81					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.18	0.50	*	17.00	29.00	5.18	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	130.00	*	0.19	0.03	0.01	0.53	9.30	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Plátano Macho			FRUITS			Banana Plantain			Musa paradisiaca L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.54	540.00	130.00	68.10	0.87	0.19	*	*	*	*	*	1.21					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
21.10	0.40	*	*	13.00	44.00	1.78	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.90	0.08	0.05	0.40	13.03	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Plátano Macho, harina con soya			FRUITS			Banana Plantain, flour with soybean								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1549.80	370.41	5.50	3.87	12.69	0.85	1.22	1.73	0.00	21.08	53.71						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
6.68	3.65	7.80	*	300.65	207.19	47.50	30.86	1601.20	222.83	0.26	1.40	*	0.02	*	0.02	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
125.00	6.00	*	*	0.00	0.03	20.56	10.00	0.41	0.24	0.00	17.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Plátano Manila			FRUITS			Banana Manila			Musa sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.54	407.00	97.00	71.80	0.90	0.25	*	*	*	*	*	1.75	24.85				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.45	*	*	11.00	19.00	1.02	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.25	0.17	0.07	0.43	15.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Plátano Manzano			FRUITS			Banana Manzano			Musa sapientum L. var					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.54	402.00	96.00	73.00	0.90	0.62	*	*	*	*	*	1.00	24.25				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.23	*	*	8.00	44.00	1.29	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.01	0.05	0.04	0.70	13.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Plátano Morado			FRUITS			Banana Purple				Musa rosacea Jacq				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.54	354.00	85.00	75.50	0.83	0.25	*	*	*	*	1.42	21.11					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.38	*	*	11.00	19.00	0.87	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.15	0.25	0.09	0.43	9.70	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Plátano Natural, Amarillo, Puntas Verdes Variedad Enano Gigante Chiapas			FRUITS			Banana, Enano Gigante Chiapas Variety (Fresh Yellow, Green-Edged)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.54	322.00	77.00	74.84	0.79	0.40	*	*	*	*	0.49	19.98					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	3.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Plátano Roatán o Bárbaro			FRUITS			Banana, Plantain				Musa paradisiaca L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.68	469.00	112.00	65.60	0.80	0.51	*	*	*	*	1.44	28.67					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.98	*	*	15.00	26.00	1.12	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.25	0.06	0.04	0.54	14.80	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Plátano Tabasco			FRUITS			Banana Tabasco			Musa sapientum L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.68	367.00	88.00	71.68	0.85	0.21	*	*	*	*	1.19	21.97					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.33	*	*	6.75	24.67	0.99	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.10	0.04	0.06	0.47	16.80	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Ramón			FRUITS			Breadnut			Brosimum alicastrum Sw					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
216.00	52.00	52.00	84.00	0.90	0.48	*	*	*	*	2.50	10.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.22	*	*	45.00	36.00	0.82	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.64	0.05	1.52	0.78	28.10	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Sandía			FRUITS			Watermelon			Citrullus vulgaris Schrad					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.46	66.00	16.00	94.30	0.30	0.22	0.02	0.04	0.05	0.00	0.37	3.56					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
6.20	1.25	0.26	0.20	6.00	11.00	0.35	1.00	112.00	10.00	0.31	1.54	0.04	0.04	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
569.00	28.00	0.02	0.33	0.03	0.02	0.23	10.20	0.05	0.00	0.00	3.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Saramuyo			FRUITS			Sugar Apple			Anona squamosa L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.45	444.00	106.00	67.80	1.10	0.38	0.05	0.11	0.04	0.00	1.88	26.86					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.98	4.40	*	59.00	24.00	5.72	9.00	247.00	21.00	0.09	0.10	*	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
6.00	0.00	*	0.00	0.45	0.12	0.87	7.00	0.20	0.00	0.00	14.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Tamarindo			FRUITS			Tamarind			Tamarindus indica					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.50	1082.00	258.00	21.10	2.50	0.80	0.27	0.18	0.06	0.00	4.91	64.45					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
57.40	5.25	7.40	5.10	139.00	135.00	3.86	28.00	628.00	92.00	0.29	1.08	*	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
30.00	2.00	0.01	0.09	1.38	0.16	3.06	7.60	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Tamarindo, bebida preparada			FRUITS			Tamarind, drink prepared								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	176.00	42.00	88.00	0.10	0.10	*	*	*	*	*	0.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Tamarindo, bola con azúcar			FRUITS			Tamarind, sugary ball							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1556.45	371.50	3.90	1.00	1.10	*	*	*	*	1.20	89.20				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	3.60	*	*	*	*	*	*	15.22	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Tamarindo, bola con chile			FRUITS			Tamarind, chile ball							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1535.53	367.30	4.50	2.00	1.70	*	*	*	*	1.90	86.10				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	3.80	*	*	*	*	*	*	287.00	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Tamarindo, concentrado para preparar bebidas			FRUITS			Tamarind, concentrate for beverages							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1209.00	289.00	26.40	0.30	1.00	*	*	*	*	0.30	71.70				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Tamarindo, jarabe			FRUITS			Tamarind, syrup								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00		130.00	31.00	33.80	0.10	0.00	*	*	*	*	0.20	65.90				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Tamarindo, jarabe con pulpa			FRUITS			Tamarind, syrup with pulp								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00		945.00	242.00	36.30	0.30	0.20	*	*	*	*	0.20	62.10				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.90	*	*	42.82	*	*	177.96	*	34.20	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Tamarindo, néctar			FRUITS			Tamarind, nectar								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00		209.00	50.00	85.60	0.10	0.00	*	*	*	0.00	0.10	13.90				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
12.70	0.30	0.50	*	10.00	2.00	0.75	7.00	27.00	4.00	*	0.02	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.00	0.00	0.07	701.00	0.01	0.00	*	1.00	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Tamarindo, pulpa			FRUITS			Tamarind, pulp									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	1389.00	332.00	6.00	1.10	0.60	*	*	*	*	1.00	89.90						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
262.37	*	*	*	0.00	0.00	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Tamarindo, pulpa con chile			FRUITS			Tamarind, pulp with chile									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	1207.00	286.00	22.80	4.60	1.15	*	*	*	*	0.80	68.10						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	2.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
FRUTAS		Tangerina, jugo concentrado			FRUITS			Tangerine, concentrated juice			Citrus reticulata						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	998.00	239.00	31.70	1.85	0.30	0.03	0.03	0.05	0.00	2.40	63.35						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.40	0.60	*	27.00	30.00	0.34	3.00	397.00	28.00	0.09	0.09	0.13	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
2767.00	138.00	*	*	0.18	0.07	0.33	99.10	0.15	0.00	*	16.00	0.00					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Tejocote			FRUITS			Mexican Hawthorn			Crataegus mexicana Moc et Sess					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.85	359.00	86.00	74.70	0.75	0.55	*	*	*	*	0.78	21.99					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.74	*	*	94.00	32.50	1.56	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	6.40	0.04	0.05	0.43	73.80	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Tilapa			FRUITS			Tilapia			Bumelia laetevirens Hemsl					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
*	*	*	56.10	1.40	*	*	*	*	*	3.25	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	88.00	30.00	1.69	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.39	0.04	0.04	1.24	26.20	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Timbiriche			FRUITS			Silkgrass			Karatas plumieri E. Morr					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
*	*	*	76.90	1.40	*	*	*	*	*	2.31	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	122.00	22.00	2.14	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.09	0.02	0.38	77.60	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Toronja			FRUITS			Grapefruit			Citrus decumana L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.67	135.00	32.00	86.55	0.45	0.40	9.00	0.01	0.02	0.00	0.56	7.77					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
7.31	0.63	1.11	0.80	0.29	24.00	0.51	0.00	148.00	9.00	0.13	0.83	*	0.04	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	2.00	*	0.06	0.02	0.03	0.30	35.20	0.04	0.00	0.00	10.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Toronja, jarabe jugo			FRUITS			Grapefruit, juice								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	180.00	43.00	89.28	0.40	0.09	0.01	0.01	0.02	0.00	0.23	10.83					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
15.04	0.15	0.40	*	21.50	16.00	0.53	2.00	129.00	10.00	*	0.08	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	0.00	0.03	0.01	0.16	23.20	0.02	0.00	0.00	9.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Toronja Pomarrosa			FRUITS			Grapefruit Roseapple, fruit			Citrus decumana L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.68	176.00	42.00	88.06	0.36	0.14	0.02	0.02	0.04	0.00	0.77	10.66					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
6.89	*	1.60	*	22.00	18.00	0.08	0.00	135.00	9.00	*	0.07	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
1150.00	58.00	*	*	0.04	0.03	0.20	531.70	0.05	0.00	0.00	13.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Tuna		FRUITS			Prickly Pear			Opuntia sp.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.57	186.00	44.00	83.84	0.35	0.58	0.07	0.08	0.21	0.00	0.84	10.24					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	4.65	4.50	4.00	56.00	32.00	1.24	5.00	220.00	85.00	0.08	0.12	*	0.03	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
43.00	2.00	0.06	0.05	0.01	0.06	0.46	14.00	0.06	0.00	0.00	6.00			*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Tuna Blanca, prensada			FRUITS			Prickly Pear White, pressed			Opuntia hyptiacantha Weber					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.55	863.00	206.00	20.80	3.00	0.90	*	*	*	*	4.50	49.60					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	21.20	*	*	340.00	67.00	8.70	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.03	0.11	2.25	50.50	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Tuna Cardona, con semilla			FRUITS			Prickly Pear Cardona, with seeds			Opuntia sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.55	132.00	31.00	88.10	0.30	0.04	*	*	*	*	0.56	8.15					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.85	*	*	49.00	*	2.64	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.06	0.02	0.02	0.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Tuna Cardona, sin semilla			FRUITS			Prickly Pear Cardona, seedless			Opuntia sp.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.55	131.00	31.00	91.00	0.20	0.08	*	*	*	*	0.05	8.43				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.24	*	*	25.00	31.00	1.25	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.00	0.00	0.03	0.24	22.40	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Tuna Cascarona, sin semilla			FRUITS			Prickly Pear Cascarona,seedless			Opuntia sp.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.55	143.00	34.00	88.00	2.50	0.24	*	*	*	*	0.69	8.32				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.25	*	*	29.00	8.00	2.38	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.03	0.00	0.02	0.19	25.00	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Tuna Chaveña, sin semilla			FRUITS			Prickly Pear Chaveña, seedless			Opuntia sp.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.55	88.00	21.00	90.80	2.90	0.03	*	*	*	*	0.50	5.32				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.45	*	*	29.00	8.00	2.72	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.01	0.00	0.03	0.12	21.90	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Tuna Colorada, con semilla			FRUITS			Prickly Pear Red, with seeds			Opuntia robusta Wendl					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.55	*	*	82.00	0.70	*	*	*	*	*	*	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	63.00	32.00	0.70	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.12	0.01	0.02	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Tuna, con semilla			FRUITS			Prickly Pear, with seeds			Opuntia sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.57	201.00	48.00	77.30	0.40	*	*	*	*	*	*	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	10.03	*	*	90.00	31.00	1.07	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	0.00	*	0.02	0.02	0.29	31.00	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Tuna Mansa, Blanca (con semilla)			FRUITS			Prickly Pear Mansa, white (with seeds)			Opuntia sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.55	91.00	22.00	87.80	0.70	0.16	*	*	*	*	*	1.21					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	5.55	*	*	40.00	39.00	0.45	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.02	0.01	0.04	0.44	15.60	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Tuna Mansa, Colorada (con semillas)			FRUITS			Prickly Pear Mansa, Red (with seeds)			Opuntia sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.55	106.00	25.00	85.70	0.70	0.21	*	*	*	*	1.43	5.21					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	6.75	*	*	35.00	39.00	0.61	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.03	0.02	0.04	0.30	11.90	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Tuna Mansa, sin semilla			FRUITS			Prickly Pear Mansa, seedless			Opuntia sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.55	73.00	17.00	89.40	0.60	0.10	*	*	*	*	0.93	3.78					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.19	*	*	50.00	26.00	2.57	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.00	0.03	0.30	9.50	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Tuna, queso de tuna (dulce)			FRUITS			Prickly Pear, tuna curd								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	17.20	*	*	*	*	*	*	1.25	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	51.00	29.00	13.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.10	0.20	0.20	1.50	88.00	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Tuna Redonda, con semilla			FRUITS			Prickly Pear Round, with seeds			Opuntia sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.55	110.00	26.00	85.60	0.50	0.16	*	*	*	*	1.62	5.42					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	6.70	*	*	21.00	29.00	1.71	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.02	0.01	0.08	0.91	25.50	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Tuna Roja, con semillas			FRUITS			Prickly Pear Red, with seeds			Opuntia sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.55	135.00	32.00	82.60	0.40	0.21	*	*	*	*	1.81	6.82					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	8.16	*	*	32.00	33.00	2.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.01	0.02	0.44	23.10	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Tuna Roja, prensada			FRUITS			Prickly Pear Red, pressed								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.55	983.00	235.00	15.10	3.90	0.96	*	*	*	*	4.69	58.65					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	16.70	*	*	345.00	92.00	13.98	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.04	0.04	0.16	2.43	23.90	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Tuna Tapona, con semilla			FRUITS			Prickly Pear Tapona, with seeds			Opuntia robusta Wendl				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)
0.55	134.00	32.00	86.30	0.50	0.12	*	*	*	*	1.93	4.55	<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>			
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	6.60	*	*	*	25.00	0.65	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.02	0.04	0.10	0.44	22.00	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Tuna Xoconoxtle			FRUITS			Prickly Pear Xoconoxtle			Opuntia imbricata D.C./Opuntia sp.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)
0.55	92.00	22.00	86.30	0.70	0.36	*	*	*	*	0.09	5.20	<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>			
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	4.55	*	*	126.50	16.00	0.17	*	*	*	*	*	*	*	*	0.03
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.04	0.04	0.02	0.15	21.80	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Uspib			FRUITS			Uspib			Couepia dodecandra Hemsley				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)
	437.00	104.00	65.60	0.80	0.22	*	*	*	*	3.25	25.47	<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>			
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	4.66	*	*	40.00	25.00	1.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	2.09	0.08	0.16	1.24	40.10	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Uste X'Bek'Che'			FRUITS			Uste X'Bek'Che'			Malpighia punicifolia L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	129.00	31.00	88.30	1.50	0.46	*	*	*	*	2.62	5.04					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.08	*	*	44.00	27.00	5.24	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.32	0.13	0.93	0.83	2520.00	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Uva			FRUITS			Grape			Vitis vinifera L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.70	285.00	68.00	80.70	0.30	0.70	0.19	0.02	0.13	0.00	0.37	16.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
14.40	0.50	0.98	0.90	16.00	13.00	1.00	2.00	185.00	7.60	0.09	0.47	0.07	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	2.00	0.03	0.02	0.04	0.02	1.04	3.90	0.11	0.00	4.00	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Uva Blanca			FRUITS			Grape White			Vitis vinifera L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	268.00	63.00	79.30	*	0.00	*	*	*	*	0.60	16.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
16.10	*	0.90	*	19.00	22.00	0.30	2.00	250.00	7.00	0.10	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	0.00	0.00	*	0.40	0.02	0.40	4.00	0.10	0.00	6.00	*	*	*	0.00	0.00	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Uva, concentrado			FRUITS			Grape, concentrate							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1200.00	284.00	24.55	0.53	0.40	*	*	*	*	1.10	73.88				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
37.20	0.20	*	*	*	*	*	0.00	0.00	*	*	0.00	0.00	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
150.08	*	*	*	0.00	0.00	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Uva de La Playa			FRUITS			Grape Sea Grape			Coccoloba uvifera Jacq				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	200.00	48.00	83.60	1.10	0.38	*	*	*	*	*	0.87				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	2.44	*	*	133.00	19.00	0.94	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	0.00	*	0.01	0.03	0.03	0.81	17.00	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
FRUTAS		Uva Globo			FRUITS			Grape European			Vitis vinifera L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.68	289.00	69.00	80.54	*	0.16	0.05	0.01	0.05	0.00	0.72	18.10				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
15.48	*	0.09	*	10.00	20.00	0.36	2.00	191.00	7.00	*	0.07	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
66.00	3.00	*	*	0.10	0.11	0.16	4.80	0.13	0.00	*	3.00	0.00			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Uva, jarabe			FRUITS			Grape, syrup								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	986.00	236.00	37.65	0.10	0.30	*	*	*	*	0.04	61.73					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	13.18	*	*	139.88	*	289.70	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Uva, jugo			FRUITS			Grape, juice								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	211.00	50.00	88.33	0.10	0.10	0.03	0.00	0.02	0.00	0.10	13.33					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
12.05	0.00	0.20	*	11.00	14.00	0.25	7.77	104.00	10.00	0.05	0.07	0.05	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
8.00	0.00	*	*	0.02	0.02	0.13	5.34	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Uva Pasa, deshidratada			FRUITS			Raisins, dried								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1363.99	320.92	16.60	2.73	0.04	0.06	0.05	0.04	0.00	3.05	77.09					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
59.19	0.49	3.70	*	50.00	101.00	1.88	11.00	749.00	32.00	0.32	0.22	0.30	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.11	0.13	0.77	2.30	0.17	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
FRUTAS		Uva Silvestre (sin cáscara)			FRUITS			Grape Wild			Vitis vinifera L.							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
0.68	*	57.00	78.50	0.90	0.40	*	*	*	*	2.00	12.90							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	*	*	*	452.00	44.00	2.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	0.07	0.03	0.03	0.86	67.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
FRUTAS		Xocoyol			FRUITS			Wood Sorrel			Oxalis divergens							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
*	*	*	91.80	0.85	*	*	*	*	*	0.42	*							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	*	*	*	79.00	35.00	4.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	3.52	0.12	0.14	0.45	26.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
FRUTAS		Zapote Amarillo			FRUITS			Sapote Yellow			Mammea americana L.							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
0.62	484.00	116.00	66.60	0.70	0.72	*	*	*	*	1.62	28.94							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	1.42	*	*	43.00	16.00	1.06	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	0.18	0.07	0.07	4.02	59.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Zapote Amarillo (domingo)			FRUITS			Sapote Yellow			Mammea americana L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.62	167.00	40.00	88.10	0.10	0.04	*	*	*	*	0.75	10.30					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.71	*	*	24.00	15.00	3.10	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.15	0.02	0.05	0.60	35.60	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Zapote Blanco			FRUITS			Sapote White			Casimiroa edulis Llav. et Lex					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.76	292.00	70.00	83.80	0.50	0.70	*	*	*	*	1.66	16.11					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.54	*	*	7.50	18.00	0.27	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	7.00	*	0.03	0.05	0.09	1.00	15.70	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Zapote Borracho			FRUITS			Sapote Eggfruit			Lucuma salicifolia H. B. K.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.60	593.00	142.00	59.70	0.90	0.81	*	*	*	*	1.31	36.25					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.03	*	*	36.00	36.00	0.68	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.23	0.18	0.00	3.34	40.40	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**FRUTAS / FRUITS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
FRUTAS		Zapote Negro			FRUITS			Sapote Black				Diospiros ebenaster Retz							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	N U T R I M E N T O S   I N O R G Á N I C O S   /   M I N E R A L S							
0.62	232.00	56.00	83.55	0.60	1.10	*	*	*	*	0.60	14.46	V I T A M I N A S   /   V I T A M I N S							
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*				
0.91	5.30	*	26.75	28.75	2.48	12.00	193.00	12.00	*	0.10	*	*	*	*	*				
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*						
60.00	3.00	0.04	0.18	0.00	0.02	0.26	28.65	0.00	0.00	*	14.00	*	*						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
FRUTAS		Zarzamora, pulpa con azúcar congelada			FRUITS			Blackberry, prepared pulp frozen									
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	N U T R I M E N T O S   I N O R G Á N I C O S   /   M I N E R A L S					
1.00	762.00	182.00	47.40	0.40	0.20	*	*	*	*	0.40	51.00	V I T A M I N A S   /   V I T A M I N S					
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*		
14.80	0.60	5.70	*	49.00	19.00	0.70	3.00	160.00	23.00	0.09	*	*	*	*	*		
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
*	*	*	*	0.02	0.03	*	14.00	0.03	0.00	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature



## VERDURAS / VEGETABLES



**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Acelga			VEGETABLES			Chard				Beta vulgaris L.v. cicla Moq							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)								
0.82	83.00	20.00	90.25	2.20	0.34	0.03	0.04	0.07	0.00	2.93	2.96								
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)					
1.10	0.90	2.40	2.30	62.50	36.00	2.50	213.00	379.00	81.00	1.39	2.91	0.37	0.03	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)							
146.52	*	*	3.65	0.05	0.23	0.54	24.00	0.10	0.00	0.00	14.00	0.00							

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Achiote			VEGETABLES			Achiote				Bixa orellana L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1113.00	266.00	8.00	4.50	3.96	*	*	*	*	*	14.20	55.54						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	13.80	*	*	229.00	220.00	6.46	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.34	0.09	0.22	1.46	12.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Aguacate			VEGETABLES			Avocado				Persea americana Mill							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)								
0.53	176.00	42.00	77.47	1.50	24.50	2.13	9.80	1.82	0.00	1.69	4.82								
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)					
0.90	2.25	4.70	3.00	17.00	48.00	0.55	7.00	485.00	29.00	0.68	1.38	0.16	*	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)							
59.94	7.00	0.00	0.15	0.06	0.12	1.38	11.95	0.26	0.00	66.00	81.00	0.00							

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Aguacate Criollo			VEGETABLES			Avocado Creole			Persea americana Mill				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.53	619.00	148.00	74.66	1.70	11.16	*	*	*	*	1.35	10.52				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.67	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Aguacate de Pellejo			VEGETABLES			Avocado with Skin			Persea americana Mill v.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.53	519.00	124.00	77.40	1.10	12.70	*	*	*	*	1.37	3.70				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	3.73	*	*	10.00	34.00	0.53	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.18	0.10	0.08	2.88	12.10	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Aguacate Verde			VEGETABLES			Avocado Green			Persea americana Mill				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.53	757.00	181.00	72.40	1.10	18.40	*	*	*	*	1.81	5.89				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.40	*	*	39.00	59.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.19	0.09	0.20	1.00	15.50	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Aguacate, hoja			VEGETABLES			Avocado, leaves				Persea americana Mill					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	*					
1255.70	295.60	5.00	6.20	2.40	*	*	*	*	*	18.90	49.60	*					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*		
*	17.90	*	*	881.18	188.93	10.93	8.91	2014.16	228.66	0.69	3.32	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*				
721.58	*	*	1300.15	*	0.66	3.92	2.75	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Alcachofa			VEGETABLES			Artichoke				Cynara scolymus							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	*							
0.15	176.00	42.00	82.62	1.12	0.10	0.04	0.01	0.07	0.00	3.30	9.40	*							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*				
0.99	3.45	5.40	*	44.00	90.00	1.28	94.00	370.00	60.00	0.23	0.49	0.26	0.00	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*						
259.74	*	*	0.01	0.07	0.07	1.05	11.70	0.12	0.00	0.00	68.00	0.00	*						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Alfalfa			VEGETABLES			Alfalfa				Medicago sativa L.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	*					
1.00	125.00	30.00	86.50	1.40	0.48	*	*	*	*	3.66	4.84	*					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*		
*	3.12	*	*	12.00	15.00	5.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*				
*	*	*	0.74	0.13	0.14	0.46	130.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Angu (Quimbombo)			VEGETABLES			Okra			Hibiscus esculentus L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.90	205.00	49.00	83.00	1.20	0.20	0.03	0.02	0.03	0.00	2.31	12.12				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.48	1.17	3.20	*	85.00	80.00	1.61	7.00	299.00	57.00	0.11	0.58	0.79	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
716.00	36.00	*	0.39	0.01	0.17	1.09	23.00	0.22	0.00	0.00	60.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Apio, tallo y hoja			VEGETABLES			Celery, stalk and leaf			Apium graveolens				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	67.00	16.00	95.43	0.75	0.17	0.04	0.03	0.08	0.00	0.69	2.97				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
0.20	0.60	1.90	1.80	40.00	24.00	0.20	80.00	260.00	11.00	0.33	1.59	0.10	0.02	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
43.29	22.00	*	0.27	0.02	0.06	0.32	13.00	0.07	0.00	0.00	36.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Berenjena			VEGETABLES			Eggplant			Solanum melongena L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.75	109.00	26.00	90.80	0.50	0.18	0.03	0.02	0.08	0.00	1.42	5.90				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
3.53	1.20	3.00	1.41	8.00	34.00	0.54	2.00	229.00	14.00	0.08	0.16	0.23	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
23.00	1.00	0.04	0.00	0.05	0.05	0.82	8.20	0.08	0.00	0.00	22.00	0.00			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Berenjena, cocida			VEGETABLES			Eggplant, cooked				Solanum melongena L.							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS							
0.75	147.00	35.00	89.67	0.54	0.23	0.04	0.02	0.09	0.00	0.83	8.73	VITAMINAS / VITAMINS							
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*				
3.20	*	2.60	1.70	6.00	15.00	0.25	1.00	123.00	11.00	0.84	3.70	0.11	0.00	*	*				
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*						
37.00	2.00	*	0.02	0.08	0.02	0.60	1.30	0.09	0.00	0.00	14.00	0.00	*						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Berro			VEGETABLES			Watercress				Nasturtium officinale							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS							
0.80	103.00	24.50	90.54	1.37	0.56	0.03	0.01	0.04	0.00	2.90	2.89	VITAMINAS / VITAMINS							
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*				
0.30	1.46	2.90	2.80	127.66	62.67	2.51	41.00	330.00	21.00	0.08	0.11	0.24	0.03	*	*				
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*						
86.58	160.00	*	1.91	0.12	0.14	1.20	41.75	0.13	0.00	0.00	9.00	0.00	*						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Brécol (Brócoli)			VEGETABLES			Broccoli				Brassica oleracea var. botritis							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS							
1.00	141.00	34.00	89.30	0.87	0.37	0.04	0.01	0.04	0.00	2.82	6.64	VITAMINAS / VITAMINS							
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*				
1.70	*	2.60	1.70	47.00	66.00	0.73	33.00	316.00	21.00	0.05	0.41	0.21	0.00	*	*				
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*						
56.61	31.00	*	0.36	0.07	0.12	0.64	89.20	0.18	0.00	0.00	63.00	0.00	*						

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Brécol (Brócoli), cocido			VEGETABLES			Broccoli, cooked			Brassica oleracea var. botritis					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	146.00	35.00	89.25	0.77	0.41	0.08	0.04	0.17	0.00	2.38	7.18					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.39	*	3.30	2.30	40.00	67.00	0.67	41.00	293.00	21.00	0.99	5.13	0.19	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
1548.00	77.00	*	0.93	0.06	0.12	0.55	64.90	0.20	0.00	0.00	108.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Brócoli, florete congelada			VEGETABLES			Broccoli, florets frozen								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
174.00	41.60	41.60	90.40	0.65	2.40	0.04	0.02	0.14	0.00	0.80	5.20					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.35	1.55	3.00	*	56.00	50.00	3.71	14.44	212.00	18.00	0.04	0.48	0.29	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
1034.00	52.00	*	0.61	0.05	0.10	0.47	56.40	0.13	0.00	0.00	67.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Calabacera, punta			VEGETABLES			Squash, tip			Cucurbita sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.90	50.00	12.00	93.10	1.50	0.09	*	*	*	*	2.80	1.34					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.18	*	*	149.00	60.00	5.85	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	1.66	0.11	0.12	0.88	46.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Calabacita			VEGETABLES			Squash Creole				Cucurbita sp.				
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS				
0.90	67.00	16.00	93.30	0.80	0.30	0.08	0.01	0.09	0.00	2.03	2.88	VITAMINAS / VITAMINS				
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>		
1.90	0.64	1.00	0.75	14.00	44.50	0.55	8.00	261.00	18.00	0.05	0.32	0.18	0.00	*		
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	VITAMINAS / VITAMINS			
86.58	10.00	*	0.24	0.08	0.08	0.56	15.60	0.16	0.00	0.00	24.00	0.00	NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Calabacita, cocida			VEGETABLES			Squash, cooked				Cucurbita sp.				
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS				
0.90	64.00	15.00	95.22	0.59	0.36	0.07	0.03	0.15	0.00	1.14	2.69	VITAMINAS / VITAMINS				
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>		
1.71	*	1.50	1.40	18.00	37.00	0.37	3.00	264.00	19.00	0.05	0.33	0.17	0.00	*		
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	VITAMINAS / VITAMINS			
1117.00	56.00	*	0.67	0.04	0.02	0.51	12.90	0.08	0.00	0.00	28.00	0.00	NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Calabacita Verde <i>(Mehen K'Um)</i>			VEGETABLES			Squash Green, <i>(Mehen K'Um)</i>				Cucurbita pepo L.v.				
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS				
0.90	83.00	20.00	92.60	0.50	0.21	*	*	*	*	*	1.50	4.15	VITAMINAS / VITAMINS			
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>		
*	1.04	*	*	31.00	20.00	0.65	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS			
*	*	*	0.00	0.05	0.06	0.44	21.70	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Calabacita X' Ka		VEGETABLES			Squash X'Ka			Cucurbita pepo L. v.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.90	63.00	15.00	93.00	0.30	0.06	*	*	*	*	1.87	2.70				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	2.07	*	*	31.00	19.00	1.77	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.00	0.05	0.05	0.44	7.60	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Calabaza		VEGETABLES			Squash			Cucurbita sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.70	82.00	20.00	93.30	0.84	0.26	*	*	*	*	1.62	3.55				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.43	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Calabaza Criolla		VEGETABLES			Squash Creole			Cucurbita sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.71	76.00	18.00	93.90	0.70	0.05	*	*	*	*	1.80	3.17				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.30	*	*	25.00	24.00	0.84	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
406.26	*	*	1.11	0.08	0.03	0.36	22.80	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Calabaza Amarilla			VEGETABLES			Squash Yellow				Cucurbita pepo. c. maxima			
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>		Energía <i>Energy</i> (kJ)	Energía <i>Energy</i> (kcal)	Humedad <i>Water</i> (g)	Cenizas <i>Ashes</i> (g)	Extracto etéreo <i>Ether extract</i> (g)	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)			
0.64		80.00	20.00	91.80	0.70	0.06	*	*	*	*	1.86	3.48			
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars</i> (g)	Fibra bruta <i>Fiber</i> (g)	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber</i> (g)	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber</i> (g)	Ca <i>Ca</i> (mg)	P <i>P</i> (mg)	Fe <i>Fe</i> (mg)	Na <i>Na</i> (mg)	K <i>K</i> (mg)	Mg <i>Mg</i> (mg)	Cu <i>Cu</i> (mg)	Zn <i>Zn</i> (mg)	Mn <i>Mn</i> (mg)	Se <i>Se</i> (mg)	Li <i>Li</i> (mg)	
*	2.10	*	*	50.00	8.00	1.35	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A</i> (U.I.)	Vit. A <i>Vit. A</i> (μg RAE)	Carotenos <i>Carotene</i> (mg)	B-carotenos <i>B-carotene</i> (mg)	Vit. B1 <i>Vit. B1</i> (mg)	Vit. B2 <i>Vit. B2</i> (mg)	Niacina <i>Niacin</i> (mg)	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac.</i> (mg)	Vit. B6 <i>Vit. B6</i> (mg)	Vit. B12 <i>Vit. B12</i> (μg)	Ácido fólico <i>Folic Ac.</i> (μg)	Folato <i>Folate</i> (μg DFE)	Vit. D <i>Vit. D</i> (μg)			
1851.48	*	*	5.28	0.05	0.05	0.48	20.40	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Calabaza de Castilla			VEGETABLES			Squash Castilla				Cucurbita sp,			
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>		Energía <i>Energy</i> (kJ)	Energía <i>Energy</i> (kcal)	Humedad <i>Water</i> (g)	Cenizas <i>Ashes</i> (g)	Extracto etéreo <i>Ether extract</i> (g)	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)			
0.52		134.00	32.00	89.00	0.80	0.09	*	*	*	*	1.62	7.15			
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars</i> (g)	Fibra bruta <i>Fiber</i> (g)	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber</i> (g)	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber</i> (g)	Ca <i>Ca</i> (mg)	P <i>P</i> (mg)	Fe <i>Fe</i> (mg)	Na <i>Na</i> (mg)	K <i>K</i> (mg)	Mg <i>Mg</i> (mg)	Cu <i>Cu</i> (mg)	Zn <i>Zn</i> (mg)	Mn <i>Mn</i> (mg)	Se <i>Se</i> (mg)	Li <i>Li</i> (mg)	
*	1.34	*	*	37.00	28.00	3.12	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A</i> (U.I.)	Vit. A <i>Vit. A</i> (μg RAE)	Carotenos <i>Carotene</i> (mg)	B-carotenos <i>B-carotene</i> (mg)	Vit. B1 <i>Vit. B1</i> (mg)	Vit. B2 <i>Vit. B2</i> (mg)	Niacina <i>Niacin</i> (mg)	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac.</i> (mg)	Vit. B6 <i>Vit. B6</i> (mg)	Vit. B12 <i>Vit. B12</i> (μg)	Ácido fólico <i>Folic Ac.</i> (μg)	Folato <i>Folate</i> (μg DFE)	Vit. D <i>Vit. D</i> (μg)			
715.95	*	*	1.95	0.08	0.05	0.46	9.00	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Calabaza, pepita salada			VEGETABLES			Pumpkin, salted roasted seeds							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>		Energía <i>Energy</i> (kJ)	Energía <i>Energy</i> (kcal)	Humedad <i>Water</i> (g)	Cenizas <i>Ashes</i> (g)	Extracto etéreo <i>Ether extract</i> (g)	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)			
1925.20		455.10	0.90	10.00	35.90	*	*	*	*	*	25.20	7.80			
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars</i> (g)	Fibra bruta <i>Fiber</i> (g)	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber</i> (g)	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber</i> (g)	Ca <i>Ca</i> (mg)	P <i>P</i> (mg)	Fe <i>Fe</i> (mg)	Na <i>Na</i> (mg)	K <i>K</i> (mg)	Mg <i>Mg</i> (mg)	Cu <i>Cu</i> (mg)	Zn <i>Zn</i> (mg)	Mn <i>Mn</i> (mg)	Se <i>Se</i> (mg)	Li <i>Li</i> (mg)	
*	20.20	*	*	35.41	266.90	7.67	1727.40	804.16	436.08	0.65	6.30	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A</i> (U.I.)	Vit. A <i>Vit. A</i> (μg RAE)	Carotenos <i>Carotene</i> (mg)	B-carotenos <i>B-carotene</i> (mg)	Vit. B1 <i>Vit. B1</i> (mg)	Vit. B2 <i>Vit. B2</i> (mg)	Niacina <i>Niacin</i> (mg)	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac.</i> (mg)	Vit. B6 <i>Vit. B6</i> (mg)	Vit. B12 <i>Vit. B12</i> (μg)	Ácido fólico <i>Folic Ac.</i> (μg)	Folato <i>Folate</i> (μg DFE)	Vit. D <i>Vit. D</i> (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Calabaza Verde (T'Sol)			VEGETABLES			Squash Green (T'Sol)			Cucurbita moschata Duchense				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.90	96.00	23.00	90.60	0.50	0.03	*	*	*	*	1.00	5.78				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	2.09	*	*	37.00	17.00	1.64	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.00	0.05	0.04	0.31	13.30	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Capomo (Ramón), hoja			VEGETABLES			Breadnut, leaf			Brosimum alicastrum Sw.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	376.00	90.00	62.00	3.00	1.21	*	*	*	*	7.51	17.38				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	8.90	*	*	530.00	68.00	5.36	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	6.52	0.24	0.51	1.36	54.60	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Cebollina, rabo			VEGETABLES			Chives, stalk			Allium cepa L.v.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	59.00	14.00	94.00	1.20	0.47	0.15	0.10	0.27	0.00	1.87	1.46				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.85	1.00	2.50	*	15.00	87.00	8.37	3.00	296.00	42.00	0.16	0.56	0.37	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
4353.00	218.00	0.30	0.35	0.04	0.12	0.73	36.40	0.14	0.00	0.00	105.00	0.00			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chaya, hoja			VEGETABLES			Chaya, leaves			Cnidoscolus chayamansa Mc. Vaugh						
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
0.69	241.00	58.00	80.05	1.65	1.92	*	*	*	0.00	7.22	6.71						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
*	2.25	*	*	323.50	58.50	5.64	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
*	946.00	*	8.52	0.25	0.36	1.61	2.35	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chaya, hoja deshidratada			VEGETABLES			Chaya, dehydrated leaf			Cnidoscolus chayamansa						
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
1.00	1029.00	246.00	9.47	10.58	7.36	*	*	*	*	*	27.03	33.34					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
*	12.22	*	*	1982.60	328.10	12.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
*	*	*	*	16.50	0.20	8.70	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Chayote			VEGETABLES			Chayote			Sechium edule Swartz								
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>								
0.83	80.00	19.00	94.24	0.30	0.13	0.03	0.01	0.06	0.00	0.82	4.51								
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>					
2.30	0.60	1.70	*	17.00	18.00	0.34	2.00	125.00	12.00	0.12	0.74	0.19	0.02	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>							
0.00	0.00	*	0.00	0.03	0.03	0.47	7.70	0.08	0.00	0.00	93.00	0.00							

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Chayote, cocido			VEGETABLES			Chayote, cooked			Sechium edule Swartz				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	100.00	24.00	93.43	0.38	0.48	0.09	*	*	0.00	0.62	5.90				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	1.80	1.70	13.00	29.00	0.22	1.00	173.00	12.00	0.35	1.62	0.17	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
47.00	2.00	*	*	0.03	0.04	0.42	8.00	0.12	0.00	0.00	18.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Chayote, con espina			VEGETABLES			Chayote, with thorns			Sechium edule Swartz				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.83	115.00	28.00	91.07	0.37	0.22	*	*	*	*	*	1.00				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.90	*	*	21.00	23.00	1.23	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	*	*	0.00	0.03	0.03	0.26	12.35	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Chayote, sin espina			VEGETABLES			Chayote, without thorns			Sechium edule Swartz				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.84	*	*	88.60	0.60	*	*	*	*	*	*	1.00				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	27.00	34.00	1.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
9.99	*	*	0.00	0.03	0.07	0.43	7.40	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Chepil (Chipilin)			VEGETABLES			Chepil (Chipilin)				Crotalaria longirostrata H.B.K.			
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>		Energía <i>Energy</i> (kJ)	Energía <i>Energy</i> (kcal)	Humedad <i>Water</i> (g)	Cenizas <i>Ashes</i> (g)	Extracto etéreo <i>Ether extract</i> (g)	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)			
0.60		200.50	48.00	80.75	2.05	0.56	*	*	*	*	6.92	10.4/4.63			
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars</i> (g)	Fibra bruta <i>Fiber</i> (g)	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber</i> (g)	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber</i> (g)	Ca <i>Ca</i> (mg)	P <i>P</i> (mg)	Fe <i>Fe</i> (mg)	Na <i>Na</i> (mg)	K <i>K</i> (mg)	Mg <i>Mg</i> (mg)	Cu <i>Cu</i> (mg)	Zn <i>Zn</i> (mg)	Mn <i>Mn</i> (mg)	Se <i>Se</i> (mg)	Li <i>Li</i> (mg)	
*	2.21	*	*	368.00	102.00	4.60	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A</i> (U.I.)	Vit. A <i>Vit. A</i> (μg RAE)	Carotenos <i>Carotene</i> (mg)	B-carotenos <i>B-carotene</i> (mg)	Vit. B1 <i>Vit. B1</i> (mg)	Vit. B2 <i>Vit. B2</i> (mg)	Niacina <i>Niacin</i> (mg)	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac.</i> (mg)	Vit. B6 <i>Vit. B6</i> (mg)	Vit. B12 <i>Vit. B12</i> (μg)	Ácido fólico <i>Folic Ac.</i> (μg)	Folato <i>Folate</i> (μg DFE)	Vit. D <i>Vit. D</i> (μg)			
2327.67	*	*	6.00	0.30	0.10	1.58	66.80	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Chícharo			VEGETABLES			Pea				Pisum sativum			
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>		Energía <i>Energy</i> (kJ)	Energía <i>Energy</i> (kcal)	Humedad <i>Water</i> (g)	Cenizas <i>Ashes</i> (g)	Extracto etéreo <i>Ether extract</i> (g)	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)			
0.45		603.00	144.00	64.43	0.95	0.34	0.07	0.04	0.19	0.00	9.86	25.49			
Azúcares <i>Sugars</i> (g)	Fibra bruta <i>Fiber</i> (g)	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber</i> (g)	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber</i> (g)	Ca <i>Ca</i> (mg)	P <i>P</i> (mg)	Fe <i>Fe</i> (mg)	Na <i>Na</i> (mg)	K <i>K</i> (mg)	Mg <i>Mg</i> (mg)	Cu <i>Cu</i> (mg)	Zn <i>Zn</i> (mg)	Mn <i>Mn</i> (mg)	Se <i>Se</i> (mg)	Li <i>Li</i> (mg)	
2.10	3.78	5.10	*	28.00	170.00	1.86	5.00	244.00	33.00	0.18	1.24	0.41	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A</i> (U.I.)	Vit. A <i>Vit. A</i> (μg RAE)	Carotenos <i>Carotene</i> (mg)	B-carotenos <i>B-carotene</i> (mg)	Vit. B1 <i>Vit. B1</i> (mg)	Vit. B2 <i>Vit. B2</i> (mg)	Niacina <i>Niacin</i> (mg)	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac.</i> (mg)	Vit. B6 <i>Vit. B6</i> (mg)	Vit. B12 <i>Vit. B12</i> (μg)	Ácido fólico <i>Folic Ac.</i> (μg)	Folato <i>Folate</i> (μg DFE)	Vit. D <i>Vit. D</i> (μg)			
83.25	*	*	0.47	0.38	0.11	2.12	24.90	0.17	0.00	0.00	65.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Chícharo, cocido			VEGETABLES			Pea, cooked				Pisum sativum			
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>		Energía <i>Energy</i> (kJ)	Energía <i>Energy</i> (kcal)	Humedad <i>Water</i> (g)	Cenizas <i>Ashes</i> (g)	Extracto etéreo <i>Ether extract</i> (g)	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)			
1.00		352.00	84.00	77.87	0.92	0.22	0.04	0.02	0.10	0.00	5.36	15.63			
Azúcares <i>Sugars</i> (g)	Fibra bruta <i>Fiber</i> (g)	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber</i> (g)	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber</i> (g)	Ca <i>Ca</i> (mg)	P <i>P</i> (mg)	Fe <i>Fe</i> (mg)	Na <i>Na</i> (mg)	K <i>K</i> (mg)	Mg <i>Mg</i> (mg)	Cu <i>Cu</i> (mg)	Zn <i>Zn</i> (mg)	Mn <i>Mn</i> (mg)	Se <i>Se</i> (mg)	Li <i>Li</i> (mg)	
5.93	*	4.30	3.90	27.00	117.00	14.00	3.00	271.00	39.00	0.71	4.08	0.53	0.00	*	
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Vit. A <i>Vit. A</i> (U.I.)	Vit. A <i>Vit. A</i> (μg RAE)	Carotenos <i>Carotene</i> (mg)	B-carotenos <i>B-carotene</i> (mg)	Vit. B1 <i>Vit. B1</i> (mg)	Vit. B2 <i>Vit. B2</i> (mg)	Niacina <i>Niacin</i> (mg)	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac.</i> (mg)	Vit. B6 <i>Vit. B6</i> (mg)	Vit. B12 <i>Vit. B12</i> (μg)	Ácido fólico <i>Folic Ac.</i> (μg)	Folato <i>Folate</i> (μg DFE)	Vit. D <i>Vit. D</i> (μg)			
801.00	40.00	*	0.47	0.26	0.15	2.02	14.20	0.22	0.00	0.00	63.00	0.00			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Chícharo, con zanahoria congelada			VEGETABLES			Peas, with carrots frozen									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	259.00	62.00	82.80	0.70	2.00	*	*	*	*	2.80	8.20						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	3.50	*	*	*	*	1.29	78.83	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Chícharo, congelado			VEGETABLES			Peas, frozen									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	494.00	118.30	69.70	0.90	2.30	0.07	0.03	0.18	0.00	6.60	17.80						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
5.00	2.70	4.50	*	22.00	82.00	2.36	7.65	153.00	26.00	0.12	0.82	0.34	0.00	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
2058.00	103.00	*	1.23	0.26	0.10	1.72	18.00	0.08	0.00	0.00	53.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Chícharo, conserva			VEGETABLES			Pea, preserve									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	395.00	95.00	72.85	1.20	0.42	0.14	0.07	0.38	0.00	2.81	20.07						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
2.99	2.66	4.90	*	41.50	90.00	3.30	273.00	106.00	18.00	0.11	0.66	0.21	0.00	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
865.00	43.00	*	0.43	0.09	0.05	0.66	7.00	0.06	0.00	0.00	31.00	0.00					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chícharo, puré			VEGETABLES			Pea, puree									
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
1.00	473.00	113.00	72.40	2.00	3.00	*	*	*	*	6.00	16.50						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
*	0.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Chícharo, vaina			VEGETABLES			Pea, pod				Pisum arvense							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>								
1.00	176.00	42.00	88.89	0.56	0.20	0.04	0.02	0.09	0.00	2.80	7.55								
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>					
2.00	*	2.60	*	43.00	53.00	2.08	4.00	196.00	24.00	0.08	0.27	0.24	0.00	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>							
1087.00	54.00	*	0.63	0.15	0.08	0.60	60.00	0.16	0.00	0.00	42.00	0.00							

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chichicaxtle			VEGETABLES			Nettle				Lemna minor L.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
	*	*	93.20	1.60	*	*	*	*	*	2.06	*						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
*	*	*	*	142.00	4.00	11.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
*	*	*	1.28	0.06	0.13	0.65	4.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Chilacayote "Dulce"			VEGETABLES			Chilacayote (a tough, little pumpkin) Sweet									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
281.70	1197.00	29.40	0.50	0.90	*	*	*	*	*	0.50	67.90						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Chilacayote			VEGETABLES			Malabar Gourd			Cucurbita ficifolia Bouch							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
0.90	96.00	23.00	94.00	0.53	0.32	*	*	*	*	0.00	1.13	5.02						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.33	*	*	12.00	30.00	0.68	*	*	*	*	*	*	*	0.04	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
26.64	6.00	*	0.05	0.03	0.07	0.34	12.30	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Chilacayote, cocido			VEGETABLES			Malabar Gourd, cooked			Cucurbita ficifolia Bouch							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	*	1.01	0.80	*	30.00	*	*	*	*	0.71	2.95	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Chile Ancho, seco			VEGETABLES			Chile Ancho, dried				Capsicum annum L. grossum sendt.							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S							
0.68	1209.00	289.00	11.95	5.30	9.75	0.82	0.49	4.51	0.00	10.67	50.32	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S							
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	V I T A M I N A S / V I T A M I N S				
*	9.93	21.60	*	82.00	204.00	5.70	43.00	2411.00	113.00	0.51	1.42	1.28	0.00	*	V I T A M I N A S / V I T A M I N S				
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S						
8624.70	*	*	38.94	0.17	0.87	4.35	75.70	3.54	0.00	0.00	69.00	0.00	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Ancho, cocido			VEGETABLES			Chile Ancho, cooked				Capsicum annum L. grossum sendt.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S					
0.68	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S					
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	V I T A M I N A S / V I T A M I N S		
*	*	29.00	20.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	V I T A M I N A S / V I T A M I N S	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Ancho Negro, seco			VEGETABLES			Chile Ancho Black, dried				Capsicum annum L. grossum sendt.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S					
0.68	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S					
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	V I T A M I N A S / V I T A M I N S		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	V I T A M I N A S / V I T A M I N S	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Chile Ancho Rojo, seco			VEGETABLES			Chile Ancho Red, dried			Capsicum annum L. grossum sendt.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.68	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	1.21	2.13	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Chile Ancho, semilla			VEGETABLES			Chile Ancho, seed			Capsicum annum L. grossum sendt.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.68	*	*	6.90	3.70	18.40	*	*	*	*	17.30	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	34.40	*	*	32.00	446.00	7.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.20	0.12	0.15	9.27	20.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Chile Bravo o Habanero			VEGETABLES			Chile Habanero			Capsicum sp.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.84	104.00	25.00	91.00	0.70	0.83	*	*	*	*	2.25	3.62						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.60	*	*	18.00	26.00	2.44	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.53	0.11	0.16	0.71	94.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Carricillo			VEGETABLES			Chile Carricillo				Capsicum annum L. v.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	*					
<b>0.84</b>	<b>96.00</b>	<b>23.00</b>	<b>90.30</b>	<b>1.00</b>	<b>0.33</b>	*	*	*	*	<b>1.37</b>	<b>4.69</b>	*					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*		
*	<b>2.04</b>	*	*	<b>30.00</b>	<b>39.00</b>	<b>1.78</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*				
*	*	*	<b>0.04</b>	<b>0.10</b>	<b>0.06</b>	<b>0.92</b>	<b>129.20</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Cascabel			VEGETABLES			Chile Cascabel				Capsicum annum L.v. Cerasiforme Mill					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	*					
<b>0.84</b>	<b>877.00</b>	<b>210.00</b>	<b>10.56</b>	<b>7.40</b>	<b>5.46</b>	*	*	*	*	<b>13.09</b>	<b>35.72</b>	*					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*		
*	<b>28.02</b>	*	*	<b>75.00</b>	<b>193.50</b>	<b>4.70</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*				
*	*	*	<b>15.44</b>	<b>0.14</b>	<b>0.54</b>	<b>8.95</b>	<b>55.00</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Cascabel, seco			VEGETABLES			Chile Cascabel, dried				Capsicum annum L.v. Cerasiforme Mill					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	*					
<b>0.84</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	<b>1.12</b>	<b>2.08</b>	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*				
<b>4865.13</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Cascabel, semilla			VEGETABLES			Chile Cascabel, seed			Capsicum annum L.v. Cerasiforme Mill					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.84	1079.00	258.00	7.40	3.45	18.00	*	*	*	*	16.13	18.45					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	35.00	*	*	57.00	466.50	7.07	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.40	0.91	0.18	11.80	44.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Chilaca			VEGETABLES			Chile Chilaca			Capsicum annum L.v.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.84	134.00	32.00	89.40	0.60	0.27	*	*	*	*	*	1.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.88	*	*	40.00	23.00	4.00	*	*	*	*	*	*	*	*	0.04	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	1.75	0.08	0.06	1.00	178.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Chilaca, cocido			VEGETABLES			Chile Chilaca, cooked			Capsicum annum L.v.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.84	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	1.02	2.84	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Chipotle, seco			VEGETABLES			Chile Chipotle, dried				Capsicum annum L. dulce Hort.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	*					
0.84	1079.00	258.00	15.30	6.75	6.30	*	*	*	*	14.15	46.70	*					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*		
*	9.60	*	*	195.00	244.00	6.10	*	*	*	1.17	1.30	*	*	*	1318.68	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*				
*	*	*	1.21	0.29	0.72	14.87	24.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Chipotle, adobado con semilla			VEGETABLES			Chile Chipotle, marinated with seeds				Capsicum annum L. dulce Hort.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	*					
1.00	274.00	66.00	84.50	3.63	5.73	*	*	*	*	1.39	3.95	*					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*		
*	2.94	*	*	40.50	28.00	2.09	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*				
*	*	*	1.52	0.03	0.07	0.89	3.35	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Chipotle, enlatado			VEGETABLES			Chile Chipotle, canned				Capsicum annum L. dulce Hort.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	*					
0.84	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*		
*	*	4.50	3.70	*	*	*	*	*	*	0.73	2.30	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Chipotle, semilla			VEGETABLES			Chile Chipotle, seed			Capsicum annum L. dulce Hort.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.84	1280.00	306.00	8.10	3.65	20.00	*	*	*	*	18.06	26.65					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	24.20	*	*	68.00	461.00	6.20	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.26	0.16	0.38	9.36	38.65	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile, con vegetales en vinagre			VEGETABLES			Chile, peppers chile and vegetables in brine								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
103.20	24.30	92.80	1.30	0.30	*	*	*	*	*	0.90	4.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.80	*	*	5.09	0.00	0.00	300.26	70.60	7.17	0.00	0.15	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Cristal o Cristalino			VEGETABLES			Chile Cristal			Capsicum sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.84	134.00	32.00	87.85	0.75	0.70	*	*	*	*	1.70	6.81					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.44	*	*	21.00	39.00	3.30	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
46.62	*	*	0.12	0.12	0.06	0.96	252.00	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile del Monte (Chilillo)			VEGETABLES			Chile Mountain (Chilillo)				Capsicum frutescens L.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	*					
<b>0.80</b>	<b>422.00</b>	<b>101.00</b>	<b>58.40</b>	<b>0.70</b>	<b>3.76</b>	*	*	*	*	*	<b>3.50</b>	<b>17.04</b>	*				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*		
*	<b>16.60</b>	*	*	<b>64.00</b>	<b>88.00</b>	<b>2.12</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*				
*	*	*	<b>0.37</b>	<b>0.92</b>	<b>0.10</b>	<b>3.86</b>	<b>20.40</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Dulce			VEGETABLES			Chile Sweet				Capsicum sp.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	*					
<b>0.84</b>	<b>96.00</b>	<b>23.00</b>	<b>90.80</b>	<b>0.50</b>	<b>0.26</b>	*	*	*	*	*	<b>1.94</b>	<b>4.63</b>	*				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*		
*	<b>1.87</b>	*	*	<b>16.00</b>	<b>34.00</b>	<b>2.88</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*				
*	<b>156.00</b>	*	<b>0.56</b>	<b>0.15</b>	<b>0.05</b>	<b>1.12</b>	<b>74.00</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Guajillo			VEGETABLES			Chile Guajillo				Capsicum annuum L. longum Sendt.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	*					
<b>0.84</b>	<b>979.00</b>	<b>234.00</b>	<b>16.50</b>	<b>6.65</b>	<b>8.60</b>	*	*	*	*	*	<b>11.55</b>	<b>36.90</b>	*				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*		
*	<b>20.40</b>	*	*	<b>115.50</b>	<b>180.00</b>	<b>14.46</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*				
*	*	*	<b>14.67</b>	<b>0.20</b>	<b>0.94</b>	<b>4.81</b>	<b>65.60</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Guajillo, seco			VEGETABLES			Chile Guajillo, dried			Capsicum annum L. longum Sendt.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.84	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
8498.16		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Guajillo, seco cocido			VEGETABLES			Chile Guajillo, dried cooked			Capsicum annum L. longum Sendt.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.84	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	45.00	42.30	*	*	*	*	*	*	0.64	1.58	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Guajillo, semilla			VEGETABLES			Chile Guajillo, seed			Capsicum annum L. longum Sendt.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.84	1218.00	291.00	6.60	3.20	21.10	*	*	*	*	16.09	21.15	*	*	*	*	*
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	31.10	*	*	58.50	495.00	7.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.45	0.19	0.25	10.15	34.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Chile Jalapeño			VEGETABLES			Chile Jalapeño				Capsicum annum L.v.							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>								
<b>0.87</b>	<b>92.00</b>	<b>22.00</b>	<b>92.30</b>	<b>0.50</b>	<b>0.13</b>	<b>0.09</b>	<b>0.03</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>	<b>1.19</b>	<b>5.33</b>								
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>					
<b>4.12</b>	<b>0.54</b>	<b>2.60</b>	<b>1.80</b>	<b>38.00</b>	<b>11.00</b>	<b>3.50</b>	<b>3.00</b>	<b>248.00</b>	<b>15.00</b>	<b>0.05</b>	<b>0.14</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>							
<b>1078.00</b>	<b>54.00</b>	*	<b>0.33</b>	<b>0.06</b>	<b>0.04</b>	<b>0.61</b>	<b>72.10</b>	<b>0.42</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>27.00</b>	<b>0.00</b>							

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Chile Jalapeño, en vinagre			VEGETABLES			Chile Jalapeños, in vinegar											
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>								
<b>0.87</b>	<b>98.00</b>	<b>32.00</b>	<b>89.82</b>	<b>4.97</b>	<b>0.49</b>	<b>0.10</b>	<b>0.05</b>	<b>0.51</b>	<b>0.00</b>	<b>0.29</b>	<b>1.69</b>								
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>					
*	<b>1.04</b>	<b>2.60</b>	*	<b>54.00</b>	<b>8.00</b>	<b>1.51</b>	<b>1671.00</b>	<b>193.00</b>	<b>15.00</b>	<b>0.76</b>	<b>3.28</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>							
<b>1700.00</b>	<b>85.00</b>	*	<b>0.11</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>	<b>0.18</b>	<b>6.50</b>	<b>0.19</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>14.00</b>	<b>0.00</b>							

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Largo			VEGETABLES			Chile Largo				Capsicum sp.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
<b>0.84</b>	<b>71.00</b>	<b>17.00</b>	<b>90.00</b>	<b>1.80</b>	<b>0.21</b>	*	*	*	*	*	<b>2.68</b>	<b>2.56</b>					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
*	<b>2.75</b>	*	*	<b>46.00</b>	<b>30.00</b>	<b>3.56</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
*	*	*	<b>0.38</b>	<b>0.21</b>	<b>0.15</b>	<b>1.36</b>	<b>119.50</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Chile Largo, en escabeche con semilla, conserva			VEGETABLES			Chile Largo, in pickling brine with seeds, preserve									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.84	142.00	34.00	82.20	4.10	0.67	*	*	*	*	0.87	7.32						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	4.84	*	*	41.00	*	0.44	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.08	0.07	0.03	0.36	14.80	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Chile Morita, seco			VEGETABLES			Chile Morita, dried			Capsicum annum L. abbreviatum Fing							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
0.84	1113.00	266.00	13.25	6.55	5.40	*	*	*	*	*	13.24	53.49						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	10.41	*	*	150.50	206.00	7.73	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	8.94	0.22	1.04	14.98	78.95	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Chile Morita, adobado con semilla, conserva			VEGETABLES			Chile Morita, marinated with seeds, preserve										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
0.84	255.00	61.00	80.10	4.50	4.15	*	*	*	*	*	1.69	6.20						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	3.36	*	*	49.00	26.00	4.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	1.25	0.04	0.01	0.74	6.10	*	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Morita, semilla			VEGETABLES			Chile Morita, seed				Capsicum annum L. abbreviatum Fing					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	*					
1.00	1343.00	321.00	8.45	3.75	18.30	*	*	*	*	*	16.95	36.30	*				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*		
*	17.95	*	*	87.00	455.00	5.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*				
*	*	*	0.51	0.55	0.67	13.53	26.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Mulato			VEGETABLES			Chile Mulato				Capsicum annum L. grossum Sendt					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	*					
0.68	1119.00	268.00	16.00	4.65	4.12	*	*	*	*	*	13.27	47.65	*				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*		
*	13.09	*	*	98.50	185.00	17.08	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*				
*	*	*	12.26	0.15	0.86	5.29	102.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Mulato, fresco			VEGETABLES			Chile Mulato, fresh				Capsicum annum L. grossum Sendt					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	*					
0.68	*	*	89.20	0.60	*	*	*	*	*	*	2.00	*	*				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*		
*	*	*	*	17.00	35.00	1.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*				
*	*	*	1.18	0.17	0.06	1.10	174.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Chile Mulato, semilla			VEGETABLES			Chile Mulato, seed			Capsicum annuum L. grossum Sendt				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.68	1138.00	272.00	6.55	3.50	20.30	*	*	*	*	16.15	17.90				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	36.10	*	*	45.00	467.00	8.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.40	0.84	0.53	7.47	36.40	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Chile Pasilla			VEGETABLES			Chile Pasilla			Capsicum annuum L. longum Sendt				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.84	1343.00	321.00	14.30	5.95	19.00	*	*	*	0.00	12.67	35.32				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	12.68	26.80	*	105.00	158.00	6.30	89.00	2222.00	130.00	1.30	2.18	1.58	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
35760.00	1788.00	*	24.43	0.37	0.20	8.56	67.85	4.23	0.00	0.00	170.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Chile Pasilla, semilla			VEGETABLES			Chile Pasilla, seed			Capsicum annuum L. longum Sendt				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1493.00	357.00	6.45	2.90	25.20	*	*	*	*	17.12	28.90				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	18.20	*	*	37.00	401.50	7.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.12	1.11	0.23	10.07	56.30	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Chile Pimiento, sin semilla, conserva			VEGETABLES			Chile Bell Pepper, without seeds, preserve											
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)								
1.00	81.00	19.50	94.00	0.35	0.48	0.05	0.02	0.16	0.00	0.94	3.83								
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)					
*	0.74	1.20	*	31.00	16.00	1.47	1369.00	146.00	11.00	0.13	0.18	0.16	0.00	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)							
155.00	8.00	*	0.81	0.04	0.03	0.41	91.10	0.18	0.00	0.00	16.00	0.00							

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Piquín, con semilla			VEGETABLES			Chile Pequin, with seeds				Capsicum frutescens L.v. Baccalum					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	911.00	218.00	9.75	3.83	16.85	*	*	*	*	*	13.34						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	36.80	38.00	34.20	164.33	292.00	14.69	*	*	*	1.43	2.85	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	4.50	0.44	0.37	14.50	18.70	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Piquín Rojo			VEGETABLES			Chile Red Fresh Pequin				Capsicum annuum var. acuminatum					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	623.00	149.00	55.00	2.20	6.80	*	*	*	*	*	5.90						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	14.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0.05	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Chile Piquín Verde		VEGETABLES			Chile Green Pequin			Capsicum annuum var. acuminatum					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	213.00	51.00	80.20	1.70	1.30	*	*	*	*	2.90	7.00				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	6.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Chile Poblano, para rellenar		VEGETABLES			Chile Poblano, for stuffing			Capsicum sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.80	140.00	33.50	87.23	0.73	0.30	*	*	*	*	1.66	8.56				
NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.90	1.46	*	*	14.50	32.67	3.30	*	*	*	0.79	2.33	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.94	*	0.06	1.18	216.50	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Chile Poblano, cocido		VEGETABLES			Chile Poblano, cooked			Capsicum annuum L. grossum Sendt					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	3.70	2.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Chile Serrano, crudo			VEGETABLES			Chile Serrano, raw				Capsicum annum L. acuminatum Fing							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S							
0.95	142.00	34.00	87.50	0.75	0.42	0.06	0.02	0.22	0.00	2.35	7.18	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S							
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	V I T A M I N A S / V I T A M I N S				
1.50	1.50	5.60	5.40	34.50	44.00	2.40	10.00	305.00	22.00	0.80	1.82	*	*	*	V I T A M I N A S / V I T A M I N S				
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S						
937.00	47.00	*	0.50	0.14	0.06	1.33	65.90	0.51	0.00	*	23.00	0.00	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Serrano, en escabeche con semilla, conserva			VEGETABLES			Chile Serrano, in pickling brine with seeds, preserve									
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S					
1.00	214.00	51.00	87.97	2.75	3.35	*	*	*	*	*	0.77	2.17	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S				
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	V I T A M I N A S / V I T A M I N S		
*	1.92	*	*	43.00	8.00	1.28	*	*	*	*	*	*	*	*	*	V I T A M I N A S / V I T A M I N S	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S				
*	*	*	0.11	0.03	0.03	0.45	2.85	*	*	*	*	*	*	*	*	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Chile Tornachile			VEGETABLES			Chile Tornachile				Capsicum sp.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S					
0.84	113.00	27.00	87.80	1.20	0.53	*	*	*	*	*	2.50	4.57	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S				
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	V I T A M I N A S / V I T A M I N S		
*	3.40	*	*	28.00	46.00	4.08	*	*	*	*	*	*	*	*	*	V I T A M I N A S / V I T A M I N S	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S				
*	*	*	0.07	1.60	0.08	*	141.00	*	*	*	*	*	*	*	*	N U T R I M E N T O S I N O R G Á N I C O S / M I N E R A L S	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Chile Trompito			VEGETABLES			Chile Trompito			Capsicum annum L.v.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.84	138.00	33.00	88.40	0.80	0.34	*	*	*	*	1.62	7.50				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.34	*	*	42.00	31.00	3.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.71	0.09	0.07	1.20	320.00	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Chile Valenciano			VEGETABLES			Chile Valenciano			Capsicum annum L.v.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.84	100.00	24.00	90.90	0.30	0.25	*	*	*	*	1.62	5.16				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.77	*	*	20.00	50.00	1.85	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.13	0.16	0.04	0.74	182.80	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Chivitos			VEGETABLES			Chivitos			Porophyllum coloratum D.C.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
	63.00	15.00	92.80	1.80	0.28	*	*	*	*	2.12	2.13				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.87	*	*	94.00	31.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	2.44	0.07	0.08	0.33	23.70	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Cilantro			VEGETABLES			Coriander			Coriandrum sativum L.				
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>				
0.70	100.00	24.00	89.45	1.70	0.34	0.01	0.28	0.04	0.00	2.59	4.72				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	
1.70	*	4.20	3.80	107.50	45.50	2.26	46.00	521.00	26.00	1.12	4.74	0.43	0.04	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>			
1245.42	*	*	4.31	0.12	0.10	1.04	10.65	0.15	0.00	0.00	62.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Ciruelo de Jundura, hoja			VEGETABLES			Plum Tree Mombin, leaf			Spondias mombin L.				
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>				
1.00	155.00	37.00	73.30	3.70	2.81	*	*	*	*	5.81	13.61				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	
*	0.77	*	*	1096.00	62.00	18.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>			
*	*	*	7.00	0.06	0.29	1.13	69.80	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Ciruelo, hojas			VEGETABLES			Plum Tree, leaves			Spondias mombin L.				
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>				
1.00	502.00	120.00	55.70	6.40	2.00	*	*	*	*	6.30	24.60				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	
	5.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>			
876.18	*	*	*	*	*	2.37	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Col Agria, (Choucroute) conserva			VEGETABLES			Cabbage Choucroute, preserve									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	71.00	17.00	88.85	2.80	0.31	*	*	*	*	0.62	4.88						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
1.41	*	*	154.00	37.00	2.61	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.03	0.02	0.01	0.06	39.10	*	*	*	*	*					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Col Blanca			VEGETABLES			Cabbage White			Brassica oleracea L.v. capitata						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	92.00	22.00	90.80	0.55	0.14	0.03	0.02	0.02	0.00	2.32	4.34						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
2.90	0.77	2.50	*	37.50	42.00	1.38	18.00	170.00	12.00	0.02	0.18	0.16	0.00	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
76.59	5.00	*	0.14	0.11	0.06	0.60	37.85	0.12	0.00	0.00	43.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Col Blanca, cocida			VEGETABLES			Cabbage White, cooked			Brassica oleracea L.v. capitata						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	97.00	23.00	92.57	0.59	0.06	0.00	0.02	0.02	0.00	1.27	5.51						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
2.79	*	1.78	4.60	48.00	33.00	0.17	8.00	196.00	15.00	0.22	0.20	0.21	0.00	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
80.00	4.00	*	0.05	0.06	0.04	0.25	37.50	0.11	0.00	0.00	30.00	0.00					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Col de Bruselas, cruda			VEGETABLES			Cabbage Brussels, sprouts				Brassica oleracea L.var							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)								
1.00	242.00	58.00	79.30	1.20	0.42	0.06	0.02	0.15	0.00	3.37	12.91								
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>					
2.20	2.80	3.80	*	53.00	84.00	4.11	25.00	389.00	23.00	0.07	0.42	0.34	0.00	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>							
754.00	38.00	*	0.36	0.18	0.12	0.96	139.40	0.22	0.00	0.00	61.00	0.00							

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Col Morada, cruda			VEGETABLES			Cabbage Purple				Brassica oleracea L. var.							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)								
0.72	113.00	27.00	89.95	0.80	0.21	0.02	0.01	0.08	0.00	2.81	5.13								
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>					
3.83	1.11	2.10	*	32.50	39.00	1.56	27.00	243.00	16.00	0.02	0.22	0.24	0.00	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>							
33.30	*	*	0.02	0.14	0.06	0.37	58.90	0.21	0.00	0.00	18.00	0.00							

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Coliflor			VEGETABLES			Cauliflower				Brassica oleracea L. v. botrytis							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)								
0.53	113.00	27.00	89.40	1.20	0.34	0.06	0.02	0.02	0.00	3.15	4.35								
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>					
1.91	1.61	2.00	2.43	38.00	64.00	2.96	30.00	299.00	15.00	0.04	0.27	0.16	0.00	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>							
16.65	*	*	0.06	0.12	0.11	0.78	126.50	0.18	0.00	0.00	57.00	0.00							

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Coliflor, cocida		VEGETABLES			Cauliflower, cooked			Brassica oleracea L. v. botrytis						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	96.00	23.00	93.00	0.60	0.45	0.07	0.03	0.22	0.00	1.84	4.11					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
2.08	*	2.02	1.50	16.00	32.00	0.32	15.00	142.00	9.00	0.66	3.79	0.13	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
12.00	1.00	*	0.01	0.04	0.05	0.41	44.30	0.17	0.00	0.00	44.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Coliflor Perla, congelada		VEGETABLES			Cauliflower Pearl, frozen									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
121.00	29.10	92.20	0.50		1.10	0.04	0.02	0.13	0.00	1.70	3.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
2.22	1.40	2.30	1.68	22.00	35.00	1.94	42.05	193.00	12.00	0.03	0.17	0.20	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
12.00	1.00	*	0.01	0.05	0.07	0.43	48.80	0.12	0.00	0.00	64.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Colinabo		VEGETABLES			Kohlrabi			Brassica campestris v. napobrassica De Candolle						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.77	121.00	29.00	89.57	0.97	0.18	0.01	0.01	0.05	0.00	3.19	5.69					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
2.60	0.96	3.60	*	33.00	54.50	1.44	20.00	350.00	19.00	0.13	0.03	0.14	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
6.66	2.00	*	0.02	0.08	0.05	0.39	73.70	0.15	0.00	0.00	16.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Copalquelite			VEGETABLES			Copalquelite							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>				
*	*	*	86.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	
*	*	*	*	453.02	74.55	3.07	4.92	1086.14	60.67	0.10	0.82	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>			
*	*	*	*	0.00	0.17	0.75	27.69	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Crezón (no berro)			VEGETABLES			Cress Raw Cress (not watercress)							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>				
88.00	21.00	89.80	1.80	0.53	*	*	*	*	*	6.18	*	*	*	*	0.51
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	
*	1.18	*	*	154.00	33.00	4.89	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>			
*	*	*	1.61	0.04	0.24	0.99	67.70	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Cruceta			VEGETABLES			Cruceta							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>				
67.00	16.00	94.30	0.40	0.25	*	*	*	*	*	1.06	*	*	*	*	3.30
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	
*	0.69	*	*	78.00	19.00	5.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>			
*	*	*	0.20	0.09	0.03	0.44	2.40	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Ejote, cocido		VEGETABLES			Green Bean, cooked			Phaseolus vulgaris L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.90	147.00	35.00	89.22	0.73	0.28	0.06	0.01	0.15	0.00	1.89	7.88					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.55	*	3.60	2.70	44.00	29.00	0.65	1.00	146.00	18.00	0.79	3.02	0.29	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
700.00	35.00	*	0.42	0.07	0.10	0.61	9.70	0.06	0.00	0.00	33.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Ejote, de alubia		VEGETABLES			Green bean, kidney bean			Phaseolus vulgaris L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.90	138.00	33.00	90.30	0.30	0.13	*	*	*	*	2.06	6.16					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.05	*	*	68.00	44.00	1.25	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.04	0.08	0.10	0.46	23.80	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Ejote, de cachibache		VEGETABLES			Green Bean, cachibache			Phaseolus vulgaris var.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.90	176.00	42.00	87.00	0.80	0.28	*	*	*	*	2.75	7.35					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.82	*	*	85.00	57.00	2.29	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.18	0.11	0.10	1.20	19.90	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Ejote, de espelón			VEGETABLES			Green Bean, espelon				Phaseolus sp.			
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>				
0.90	280.00	67.00	78.00	1.10	0.50	*	*	*	*	5.50	10.77				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	
*	3.73	*	*	79.00	68.00	4.44	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>			
*	*	*	0.14	0.23	0.14	0.91	18.10	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Ejote, de frijol			VEGETABLES			Green Bean, bean				Phaseolus vulgaris L.			
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>				
0.90	89.50	21.50	90.70	0.60	0.44	0.05	0.01	0.11	0.00	2.07	2.97				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	
1.90	0.96	2.70	*	47.50	42.50	2.28	6.00	211.00	25.00	0.07	0.24	0.22	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>			
99.90	*	*	0.42	0.00	0.09	0.51	11.50	0.14	0.00	0.00	33.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Ejote, sin hebra, conserva			VEGETABLES			Green Bean, without tendril, preserve							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>				
1.00	540.00	129.00	62.30	1.70	0.64	0.04	0.01	0.09	0.00	2.31	28.50				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	
1.25	4.55	1.50	*	54.00	27.00	0.49	192.00	92.00	13.00	0.04	0.36	0.21	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>			
321.00	16.00	*	0.29	0.05	0.04	0.36	8.40	0.03	0.00	0.00	26.00	0.00			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Elote		VEGETABLES			Corn			Zea mays L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.38	63.00	15.00	92.98	0.73	0.20	*	*	*	*	2.15	2.35					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.59	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	0.94	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Elote Amarillo		VEGETABLES			Corn Yellow			Zea mays L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.38	573.00	137.00	60.60	0.90	1.42	0.33	0.43	0.49	0.00	3.63	32.59					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.86	2.00	*	2.00	193.00	2.01	15.00	270.00	37.00	0.05	0.46	0.16	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
19.98	*	*	0.10	0.18	0.08	2.88	11.30	0.09	0.00	0.00	42.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Elote Blanco		VEGETABLES			Corn White			Zea mays L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.38	309.00	74.00	77.80	0.70	0.71	0.18	0.35	0.56	0.00	3.38	16.72					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
3.22	0.69	2.70	*	24.00	124.00	1.55	15.00	271.00	37.00	0.05	0.45	0.16	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	0.00	0.17	0.09	1.96	9.93	0.06	0.00	0.00	46.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Elote, cocido			VEGETABLES			Corn, cooked				Zea mays L.							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS							
0.38	401.00	96.00	73.41	0.71	1.50	0.19	0.37	0.60	0.00	3.41	20.98	VITAMINAS / VITAMINS							
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*				
4.54	*	4.70	4.60	77.00	0.45	1.00	218.00	26.00	*	0.34	2.10	0.17	0.00	*	*				
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*						
263.00	13.00	*	0.07	0.09	0.06	1.68	5.50	0.14	0.00	0.00	23.00	0.00	*						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Elote, cocido alcalino			VEGETABLES			Corn, alkaline cooked				Zea mays L.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS					
0.38	548.00	131.00	62.10	0.80	1.21	*	*	*	*	*	3.44	31.54	VITAMINAS / VITAMINS				
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*		
*	0.91	*	*	10.00	118.00	1.34	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*				
*	*	*	0.00	*	0.08	1.83	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Elote, cocido con sal			VEGETABLES			Corn, cooked with salt				Zea mays L.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS					
0.38	468.00	112.00	62.70	0.70	0.98	*	*	*	*	*	3.25	27.00	VITAMINAS / VITAMINS				
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*		
*	0.87	*	*	8.00	116.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*				
*	*	*	0.00	0.11	0.07	1.19	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Elote, congelado			VEGETABLES			Corn, niblets frozen								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	523.00	124.60	70.60	0.50	3.00	0.12	0.23	0.37	0.00	2.60	21.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.50	2.40	*	4.00	69.00	0.00	4.23	210.00	18.00	0.04	0.37	0.13	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.08	0.07	1.73	6.40	0.18	0.00	0.00	36.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Elote, cortado congelado			VEGETABLES			Corn, cut frozen								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	176.00	41.60	90.70	0.50	2.00	*	*	*	*	1.60	4.30					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.90	*	*	*	*	1.25	3.12	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Elote, crema			VEGETABLES			Corn, crème								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	527.00	126.00	72.20	1.50	7.50	0.07	0.12	0.20	0.00	1.90	16.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
2.21	0.50	1.20	*	3.00	51.00	0.38	285.00	134.00	17.00	0.05	0.53	0.04	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
1.00	0.00	*	0.00	0.03	0.05	0.96	4.60	0.06	0.00	0.00	45.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name									
VERDURAS		Elote, rebanado, conserva			VEGETABLES			Corn, sliced, preserve													
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)										
1.00	167.00	40.00	87.90	0.40	0.12	0.16	0.22	0.42	0.00	1.37	10.00										
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)							
3.04	0.21	2.90	2.80	9.00	27.00	1.43	186.00	138.00	13.00	1.21	1.44	0.11	0.00	*							
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																					
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)									
45.00	2.00	*	0.00	0.01	0.01	0.43	1.60	0.07	0.00	0.00	35.00	0.00									

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Elote, tierno, conserva			VEGETABLES			Corn, young, preserve										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	335.00	80.00	77.00	1.10	0.84	*	*	*	*	*	1.26							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.20	*	*	9.00	38.00	3.04	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	0.00	0.04	0.02	0.35	1.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Elote, entero, congelado			VEGETABLES			Corn, on the cob, frozen										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
	485.00	115.60	72.60	0.50	2.40	*	*	*	*	*	3.10							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	1.00	*	*	*	*	1.53	4.32	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Elote Pibil		VEGETABLES			Corn Pibil									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	799.00	191.00	46.40	0.80	2.75	*	*	*	*	6.30	42.94					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.81	*	*	18.00	376.00	2.84	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.08	0.13	0.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Endivia		VEGETABLES			Endive			Sonchus oleraceus						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	71.00	17.00	92.00	1.70	0.20	0.05	0.04	0.09	0.00	2.44	3.35					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.25	*	3.10	*	93.00	35.00	12.50	22.00	314.00	15.00	0.10	0.79	0.42	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
2167.00	108.00	*	4.99	0.07	0.12	0.43	4.70	0.02	0.00	0.00	142.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Epazote		VEGETABLES			Wormseed			Chenopodium ambrosioides L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.95	104.00	25.00	89.70	2.05	0.20	*	*	*	0.00	2.73	4.72					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.20	0.81	5.40	5.30	284.50	42.50	4.71	43.00	633.00	121.00	1.12	2.65	3.10	0.05	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
932.40	*	*	1.42	0.03	0.11	0.51	18.10	0.15	0.00	0.00	215.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Espinaca			VEGETABLES			Spinach				Spinacia oleracea L.							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS							
0.85	98.50	23.50	91.72	1.68	0.28	0.06	0.01	0.17	0.00	2.92	1.63	VITAMINAS / VITAMINS							
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*				
2.20	0.67	2.88	2.60	73.33	33.50	4.91	79.00	558.00	79.00	0.13	0.53	0.90	0.00	*	*				
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*						
591.40	*	*	3.34	0.03	0.10	0.47	16.20	0.20	0.00	0.00	194.00	0.00	*						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Espinaca, cocida			VEGETABLES			Spinach, cooked				Spinacia oleracea L.							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS							
0.85	96.00	23.00	91.21	1.81	0.26	0.04	0.06	0.09	0.00	2.97	3.75	VITAMINAS / VITAMINS							
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*				
0.43	*	2.40	1.64	136.00	56.00	3.57	70.00	466.00	87.00	1.03	7.22	0.94	0.00	*	*				
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*						
10481.00	524.00	*	6.29	0.10	0.24	0.49	9.80	0.24	0.00	0.00	146.00	0.00	*						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Espinaca, congelada			VEGETABLES			Spinach, frozen											
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS							
	159.00	38.30	88.80	2.20	1.50	0.04	0.00	0.08	0.00	2.70	3.50	VITAMINAS / VITAMINS							
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	*				
0.65	1.30	2.90	*	129.00	49.00	1.91	17.05	346.00	75.00	0.14	0.56	0.70	0.01	*	*				
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*						
11726.00	586.00	*	7.04	0.09	0.22	0.51	5.50	0.17	0.00	0.00	145.00	0.00	*						

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Espinaca, conserva			VEGETABLES			Spinach, preserve								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	88.00	21.00	89.90	2.80	0.18	0.08	0.03	0.21	0.00	3.12	3.32					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.40	0.68	2.40	*	19.00	33.00	2.53	322.00	346.00	76.00	0.18	0.46	0.60	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
9801.00	490.00	*	4.20	0.02	0.10	0.68	43.50	0.10	0.00	0.00	98.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Espinaca de Malabar			VEGETABLES			Spinach Malabar			Bacella rubra L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.85	71.00	17.00	93.00	1.50	0.20	*	*	*	*	*	1.18	3.56					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.56	*	*	346.00	11.00	3.94	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	1.97	0.03	0.08	0.36	69.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Espinaca, harina			VEGETABLES			Spinach, flour			Spinacea oleracea						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	816.00	195.00	6.30	24.80	2.62	*	*	*	*	*	33.20	25.78					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	7.30	*	*	488.00	469.00	88.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	2.23	0.98	1.54	7.30	68.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Flores de Calabaza			VEGETABLES			Flowers Squash Flower				Cucurbita sp.			
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>		Energía <i>Energy</i> (kJ)	Energía <i>Energy</i> (kcal)	Humedad <i>Water</i> (g)	Cenizas <i>Ashes</i> (g)	Extracto etéreo <i>Ether extract</i> (g)	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)			
1.00		67.00	16.00	93.90	0.97	0.43	0.04	0.01	0.00	0.00	1.45	2.66			
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars</i> (g)	Fibra bruta <i>Fiber</i> (g)	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber</i> (g)	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber</i> (g)	Ca <i>Ca</i> (mg)	P <i>P</i> (mg)	Fe <i>Fe</i> (mg)	Na <i>Na</i> (mg)	K <i>K</i> (mg)	Mg <i>Mg</i> (mg)	Cu <i>Cu</i> (mg)	Zn <i>Zn</i> (mg)	Mn <i>Mn</i> (mg)	Se <i>Se</i> (mg)	Li <i>Li</i> (mg)	
*	0.59	*	*	56.00	143.50	1.09	5.00	173.00	24.00	*	*	*	0.07	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A</i> (U.I.)	Vit. A <i>Vit. A</i> (μg RAE)	Carotenos <i>Carotene</i> (mg)	B-carotenos <i>B-carotene</i> (mg)	Vit. B1 <i>Vit. B1</i> (mg)	Vit. B2 <i>Vit. B2</i> (mg)	Niacina <i>Niacin</i> (mg)	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac.</i> (mg)	Vit. B6 <i>Vit. B6</i> (mg)	Vit. B12 <i>Vit. B12</i> (μg)	Ácido fólico <i>Folic Ac.</i> (μg)	Folato <i>Folate</i> (μg DFE)	Vit. D <i>Vit. D</i> (μg)			
0.45	*	*	0.80	0.18	0.87	20.05	28.00	*	0.00	0.00	59.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Flores de Calabaza, cocida			VEGETABLES			Flowers Squash Flower, cooked				Cucurbita sp.			
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>		Energía <i>Energy</i> (kJ)	Energía <i>Energy</i> (kcal)	Humedad <i>Water</i> (g)	Cenizas <i>Ashes</i> (g)	Extracto etéreo <i>Ether extract</i> (g)	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)			
1.00		63.00	15.00	95.20	0.33	0.08	0.04	0.01	0.00	0.00	1.09	3.30			
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars</i> (g)	Fibra bruta <i>Fiber</i> (g)	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber</i> (g)	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber</i> (g)	Ca <i>Ca</i> (mg)	P <i>P</i> (mg)	Fe <i>Fe</i> (mg)	Na <i>Na</i> (mg)	K <i>K</i> (mg)	Mg <i>Mg</i> (mg)	Cu <i>Cu</i> (mg)	Zn <i>Zn</i> (mg)	Mn <i>Mn</i> (mg)	Se <i>Se</i> (mg)	Li <i>Li</i> (mg)	
2.40	*	0.90	*	37.00	34.00	0.88	6.00	106.00	25.00	1.41	5.38	*	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A</i> (U.I.)	Vit. A <i>Vit. A</i> (μg RAE)	Carotenos <i>Carotene</i> (mg)	B-carotenos <i>B-carotene</i> (mg)	Vit. B1 <i>Vit. B1</i> (mg)	Vit. B2 <i>Vit. B2</i> (mg)	Niacina <i>Niacin</i> (mg)	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac.</i> (mg)	Vit. B6 <i>Vit. B6</i> (mg)	Vit. B12 <i>Vit. B12</i> (μg)	Ácido fólico <i>Folic Ac.</i> (μg)	Folato <i>Folate</i> (μg DFE)	Vit. D <i>Vit. D</i> (μg)			
1734.00	87.00	*	1.04	0.02	0.03	0.31	5.00	0.05	0.00	0.00	41.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Flores de Garambullo			VEGETABLES			Flowers Garambullo Cactus				Myrtillocactus geometrizans Console			
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>		Energía <i>Energy</i> (kJ)	Energía <i>Energy</i> (kcal)	Humedad <i>Water</i> (g)	Cenizas <i>Ashes</i> (g)	Extracto etéreo <i>Ether extract</i> (g)	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)			
1.00		*	*	91.00	0.80	*	*	*	*	*	*	*			
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars</i> (g)	Fibra bruta <i>Fiber</i> (g)	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber</i> (g)	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber</i> (g)	Ca <i>Ca</i> (mg)	P <i>P</i> (mg)	Fe <i>Fe</i> (mg)	Na <i>Na</i> (mg)	K <i>K</i> (mg)	Mg <i>Mg</i> (mg)	Cu <i>Cu</i> (mg)	Zn <i>Zn</i> (mg)	Mn <i>Mn</i> (mg)	Se <i>Se</i> (mg)	Li <i>Li</i> (mg)	
*	*	*	*	92.00	27.00	4.40	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A</i> (U.I.)	Vit. A <i>Vit. A</i> (μg RAE)	Carotenos <i>Carotene</i> (mg)	B-carotenos <i>B-carotene</i> (mg)	Vit. B1 <i>Vit. B1</i> (mg)	Vit. B2 <i>Vit. B2</i> (mg)	Niacina <i>Niacin</i> (mg)	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac.</i> (mg)	Vit. B6 <i>Vit. B6</i> (mg)	Vit. B12 <i>Vit. B12</i> (μg)	Ácido fólico <i>Folic Ac.</i> (μg)	Folato <i>Folate</i> (μg DFE)	Vit. D <i>Vit. D</i> (μg)			
0.09	*	*	0.38	0.01	0.47	40.20	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Flores de Maguey		VEGETABLES			Flowers Maguey			Agave atrovirens Karw						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	91.00	0.60	*	*	*	*	*	0.94	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	114.00	27.00	0.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.36	*	*	0.43	0.05	0.21	58.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Flores de Nabo		VEGETABLES			Flowers Turnip			Brassica napus L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	87.40	1.50	*	*	*	*	*	4.28	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	117.00	97.00	3.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.13	*	*	3.66	0.02	1.21	41.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Flores de Yuca		VEGETABLES			Flowers Yucca			Yucca aloifolia L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	297.00	71.00	90.00	0.70	0.37	*	*	*	*	3.11	17.30					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.21	*	*	47.00	73.00	0.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.46	*	*	0.02	0.09	0.58	273.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Flores Rosita de Cacao			VEGETABLES			Flowers Rosita de Cacao				Quararibea funebris St					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
1.00	962.00	230.00	7.40	9.90	1.81	*	*	*	*	*	14.65	50.24					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
*	16.00	*	*	1861.00	71.00	2.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
0.36	*	*	0.00	0.35	8.78	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Frijol de Espelón, fresco			VEGETABLES			Bean Espelón, Fresh				Phaseolus sp.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
1.00	397.00	95.00	66.70	1.90	0.34	*	*	*	*	*	8.63	19.95					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
*	2.48	*	*	51.00	171.00	4.05	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
*	*	*	0.00	0.40	0.11	1.08	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Frijol nuevo			VEGETABLES			Bean young				Phaseolus vulgaris L. v.							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>								
1.00	443.00	106.00	60.70	2.50	0.24	0.20	0.05	0.42	0.00	12.40	20.80								
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>					
1.48	3.36	4.90	*	104.00	99.00	7.53	8.00	467.00	58.00	0.32	0.78	1.22	0.00	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>							
209.00	10.00	*	0.00	0.42	0.12	1.41	23.40	0.20	0.00	0.00	34.00	0.00							

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Haba verde			VEGETABLES			Faba Bean green			Vicia faba L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.60	314.00	75.00	78.00	0.60	0.17	0.14	0.02	0.31	0.00	5.87	13.09				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	2.27	4.20	*	36.00	95.00	0.75	50.00	250.00	38.00	*	0.58	*	0.08	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	18.00	*	0.24	0.20	0.10	1.64	51.70	0.04	0.00	0.00	96.00	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Hediondilla Quelite			VEGETABLES			Goosefoot Lambsquarters Goosefoot			Chenopodium album L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.90	*	*	88.00	3.20	*	*	*	*	*	2.11	*				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	160.00	42.00	13.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	4.33	0.08	0.19	0.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Huaunzontle			VEGETABLES			Goosefoot			Chenopodium nutalliae Saff				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.80	310.00	77.50	76.07	4.35	0.49	*	*	*	*	4.60	16.39				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	3.32	*	*	139.00	82.50	6.09	*	*	*	*	*	*	*	0.01	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
905.76	*	*	*	0.23	0.37	0.46	47.57	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Huaunzontle, cocido			VEGETABLES			Goosefoot, cooked			Chenopodium nutalliae Saff						
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)						
0.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
*	*	8.90	8.20	*	*	*	*	*	*	*	1.41	4.20	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Ibes			VEGETABLES			Sieve Bean			Phaseolus lunatus L.						
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)						
1.00	449.00	107.00	62.60	1.70	0.34	*	*	*	*	*	10.40	22.14					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
*	2.82	*	*	44.00	148.00	1.49	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
*	*	*	0.00	0.03	0.14	0.86	16.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name								
VERDURAS		Jitomate, bola (sin cáscara y semilla)			VEGETABLES			Tomato (without seed and peeled)			Lycopersicum esculentum Mill.								
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)								
0.88	54.00	13.00	94.63	0.63	0.12	0.03	0.03	0.08	0.00	0.69	1.30								
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>					
1.50	0.70	1.10	1.00	10.50	24.67	0.39	5.00	237.00	11.00	0.66	2.34	0.11	0.00	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>							
329.67	*	*	4.56	0.05	0.07	0.64	17.53	0.08	0.00	0.00	15.00	0.00							

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Jitomate, cocktail con almeja			VEGETABLES			Tomato, cocktail with clam									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	163.00	39.00	89.45	1.05	0.10	*	*	*	*	0.43	10.07						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.20	*	*	7.60	*	0.47	212.53	62.96	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	*	0.00	0.00	0.18	0.00	*	*	*	*	*					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Jitomate, pelado, conserva			VEGETABLES			Tomato, peeled, preserve									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	92.00	22.00	92.20	1.13	0.21	*	*	*	*	1.00	4.83						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
2.00	0.52	0.90	*	16.00	26.33	0.77	29.00	270.00	11.00	0.11	0.30	0.10	0.00	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	22.00	*	0.49	0.07	0.02	0.78	17.87	0.11	0.00	25.00	*	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Jitomate, deshidratado			VEGETABLES			Tomato, powdered									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1276.00	305.00	8.00	6.20	0.00	0.06	0.07	0.18	0.00	8.00	77.80						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
43.90	0.00	16.50	*	166.00	295.00	4.56	134.00	1927.00	178.00	1.24	1.70	1.95	0.01	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
17247.00	862.00	*	10.35	0.91	0.76	9.13	116.70	0.46	0.00	0.00	120.00	0.00					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Jitomate, jugo			VEGETABLES			Tomato, juice											
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)								
1.00	71.00	16.00	93.50	1.06	0.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.69	3.43								
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)					
2.88	0.28	0.80	*	3.00	14.00	1.61	280.00	177.00	11.00	0.12	0.15	0.01	0.00	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)							
25.37	*	*	0.35	0.17	0.03	1.18	11.75	0.11	0.00	0.00	20.00	*							

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Jitomate, puré, conserva			VEGETABLES			Tomato, purée, preserve											
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)								
1.00	141.00	34.00	88.70	0.90	0.00	0.03	0.03	0.09	0.00	1.24	8.60								
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)					
4.83	0.00	1.90	*	22.00	30.00	0.70	28.00	439.00	23.00	*	0.36	*	*	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)							
510.00	26.00	*	0.57	0.07	0.00	1.20	21.70	0.13	0.00	*	11.00	0.00							

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Jitomate, salsa (Catsup)			VEGETABLES			Tomato, Ketchup									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	220.00	53.00	82.30	1.90	0.23	*	*	*	*	2.56	12.47						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.30	*	*	35.00	34.00	0.77	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.94	0.09	0.02	1.11	21.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Jitomate, sopa			VEGETABLES			Tomato, soup									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	150.00	36.00	87.60	1.80	0.44	0.12	0.14	0.16	0.00	1.06	8.41						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.69	1.10	*	36.00	28.00	1.97	377.00	562.00	14.00	*	0.18	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
392.00	2.00	*	0.38	0.02	0.00	1.04	5.20	0.09	0.00	*	0.00	0.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Jitomatillo			VEGETABLES			Tomatillo									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	125.00	30.00	89.80	1.20	0.11	0.01	0.01	0.04	*	1.50	7.12						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.27	*	*	59.00	64.00	5.98	8.00	207.00	11.00	*	0.11	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	500.00	*	*	0.12	0.06	0.98	85.00	0.05	0.00	9.00	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Lechuga			VEGETABLES			Lettuce			Lactuca sativa L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	67.00	16.00	95.17	0.50	0.09	0.04	0.01	0.16	0.00	1.37	3.53						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.90	0.57	1.37	1.20	25.00	36.50	0.02	8.00	247.00	14.00	0.48	4.78	0.16	0.00	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
385.93	*	*	0.41	0.10	0.05	0.33	9.20	0.07	0.00	0.00	136.00	0.00					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Lengua de Vaca		VEGETABLES			Cow'S Tongue			Rumex crispus L.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>				
1.00	81.00	19.50	92.40	1.40	0.30	*	*	*	*	1.89	3.61				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	
*	0.92	*	*	73.50	56.00	5.62	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>			
*	*	*	3.17	0.06	0.04	0.56	29.80	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Lengua de Vaca, hoja deshidratada (Huahuaxtla)			VEGETABLES			Lengua de Vaca, (cow's tongue) dry leaves (Huahuaxtla)							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>				
841.00	201.00	8.30	17.80	3.10	*	*	*	*	*	22.50	33.60				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	
*	*	*	*	704.47	*	73.84	25.36	4672.83	317.85	0.00	3.50	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>			
4073.91	*	*	7390.37	0.00	0.57	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Macuilquilit, hoja deshidratada (Zoatecpán)			VEGETABLES			Macuilquilit, dry leaves (Zoatecpán)							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>				
715.00	171.00	5.80	20.20	3.20	*	*	*	*	*	20.40	26.40				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	
*	*	*	*	3247.24	*	29.89	30.40	1813.27	157.64	0.00	4.71	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>			
55309.06	*	*	99655.96	0.00	1.57	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Mafafa, hoja deshidratada (Totolchan, Xochitlán)			VEGETABLES			Mafafa, dry leaves (Totolchan, Xochitlán)									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1004.00		240.00	4.60	12.20	8.60	*	*	*	*	30.40	26.40						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	947.29	*	21.71	21.81	1846.24	270.91	0.00	5.33	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
12877.76	*	*	23203.17	0.00	1.18	*	4.93	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Malva			VEGETABLES			Mallow			Malva spp						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.85	130.00	31.00	89.03	2.35	0.56	*	*	*	*	2.23	3.89						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.88	3.47	1.04	242.00	36.50	9.73	*	689.00	82.00	0.33	2.20	1.20	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
15940.71	*	*	2.35	0.09	0.19	0.45	45.15	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Manzanilla, flor			VEGETABLES			Chamomile, flower									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Manzanilla, té			VEGETABLES			Chamomile, tea									
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
1.00	937.00	224.00	8.50	10.00	2.30	*	*	*	*	12.80	48.50						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
*	17.90	*	*	*	*	*	*	184.00	2138.60	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Nabo, hoja			VEGETABLES			Turnip, leaves				Brassica napus L.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
0.42	242.00	58.00	84.64	0.90	1.74	0.07	0.02	0.12	0.00	3.12	4.30						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
*	2.03	2.60	*	135.50	38.50	6.10	40.00	296.00	31.00	*	0.19	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
*	579.00	*	3.06	0.08	0.15	2.67	120.45	0.26	0.00	0.00	194.00	*					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Nopal			VEGETABLES			Cactus				Opuntia sp.							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>								
1.00	101.00	24.00	91.43	1.20	0.26	0.02	0.02	0.05	0.00	1.45	5.10								
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>					
0.20	0.97	2.20	*	93.00	23.50	2.34	21.00	257.00	52.00	0.05	0.25	0.46	0.00	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>							
266.40	*	*	0.38	0.03	0.06	0.27	15.10	0.07	0.00	0.00	3.00	0.00							

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Nopal, cocido			VEGETABLES			Cactus, cooked			Opuntia sp.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	65.00	15.00	94.31	1.01	0.05	0.01	0.01	0.02	0.00	1.35	3.28				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.12	*	3.50	2.70	164.00	16.00	0.50	20.00	195.00	47.00	0.50	1.53	0.41	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
443.00	22.00	*	0.24	0.01	0.04	0.30	5.30	0.07	0.00	0.00	3.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Nopal, deshidratado			VEGETABLES			Nopal Paddles, dehydrated								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	888.00	212.00	5.15	22.30	1.70	*	*	*	*	*	5.47	52.25				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	12.80	53.30	46.98	4458.36	*	11.61	4.22	3532.55	1150.64	0.08	1.06	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Nopal, forrajero			VEGETABLES			Cactus, fodder								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.78	92.00	22.00	91.50	1.21	0.23	*	*	*	*	*	1.02	4.94				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
29.80	*	*	*	*	*	*	*	9.80	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Nopal, pastilla			VEGETABLES			Cactus, pill									
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
1.00	991.00	237.00	8.90	15.10	2.90	*	*	*	*	*	11.30	51.80					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
*	10.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Nopal, tierno			VEGETABLES			Cactus, young				Nopalea cochenillifera Salm.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
1.00	17.00	4.00	90.80	0.90	0.10	*	*	*	*	*	1.31	0.13					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
*	0.76	*	*	204.00	17.00	2.66	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
*	*	*	0.50	0.03	0.04	0.44	15.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Nopal, tunero			VEGETABLES			Cactus, with prickly pear									
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
0.78	79.00	19.00	92.00	1.20	0.08	*	*	*	*	*	1.26	4.21					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
*	1.14	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
18.40	*	*	*	*	*	*	*	10.40	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Oregano de Castilla			VEGETABLES			Oregano Castilla			Coleus aromaticus Benth.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	63.00	15.00	94.40	1.20	0.42	*	*	*	*	0.87	2.61				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.50	*	*	232.00	8.00	3.92	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
	*	*	1.12	0.03	0.07	0.20	11.00	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Oregano de la Tierra			VEGETABLES			Oregano Earth			Lippia graveolens H.B.K.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	364.00	87.00	69.20	2.60	1.48	*	*	*	*	5.00	17.60				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	4.12	*	*	649.00	56.00	5.32	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
	*	*	8.38	0.39	0.04	1.64	61.60	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Papaloquelite			VEGETABLES			Papaloquelite			Porophyllum tagetoides DC				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.80	71.00	17.00	93.20	0.90	0.32	*	*	*	*	1.78	2.90				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.92	*	*	361.00	31.00	2.35	*	*	*	*	*	*	*	0.02	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
1122.21	*	*	1.16	0.08	0.20	0.31	18.80	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Pepino			VEGETABLES			Cucumber				Cucumis sativus L.			
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>				
0.83	52.00	13.00	95.20	0.45	0.18	0.04	0.01	0.03	0.00	0.87	2.44				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	
0.40	0.87	0.89	0.70	18.00	20.00	2.50	2.00	147.00	13.00	0.99	3.30	0.08	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>			
9.99	*	*	0.01	0.03	0.04	0.35	12.90	0.04	0.00	0.00	7.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Pepino de Árbol (Kat)			VEGETABLES			Cucumber de Árbol (Kat)				Parmentiera edulis D.C.			
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>				
0.83	171.00	41.00	87.60	0.30	0.09	*	*	*	*	*	1.43				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	
*	0.35	*	*	14.00	29.00	3.18	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>			
*	*	*	0.02	0.06	0.06	1.96	4.80	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Pepino de Arilla (Katkuuk)			VEGETABLES			Cucumber (Katkuuk)				Parmentiera aculeata H.B.K.			
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>				
0.83	297.00	71.00	60.80	3.70	4.94	*	*	*	*	4.55	5.14				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	
*	20.87	*	*	55.00	146.00	9.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>			
*	*	*	0.14	0.20	0.10	1.17	26.00	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Pepino Picles, con cáscara, conserva		VEGETABLES			Cucumber Pickles, with peel, preserve								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	46.00	11.00	94.10	2.70	0.47	0.04	0.00	0.06	0.00	0.62	1.49				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.31	0.62	1.10	*	61.00	21.00	1.54	875.00	92.00	7.00	0.03	0.11	0.05	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
183.00	9.00	*	0.04	0.01	0.02	0.06	3.40	0.02	0.00	0.00	1.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Pepino Picles, sin cáscara, conserva		VEGETABLES			Cucumber Pickles, without peel, preserve								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	8.00	2.00	98.30	0.70	0.07	*	*	*	*	0.25	0.35				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.33	*	*	22.00	4.00	1.44	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.05	0.00	0.01	0.00	1.70	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Perejil, fresco		VEGETABLES			Parsley			Carum petroselinum Benth.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	268.00	64.00	82.35	2.40	2.35	0.13	0.30	0.12	0.00	2.12	10.93				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
0.85	1.80	4.60	4.40	175.50	53.00	4.10	56.00	554.00	50.00	1.14	3.69	0.16	0.06	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
8424.00	421.00	*	4.74	0.16	0.32	1.64	232.60	0.09	0.00	0.00	152.00	0.00			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Pimiento de Tabasco, hoja			VEGETABLES			Pepper Tabasco, leaf				Pimenta officinalis Lindley			
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>		Energía <i>Energy</i> (kJ)	Energía <i>Energy</i> (kcal)	Humedad <i>Water</i> (g)	Cenizas <i>Ashes</i> (g)	Extracto etéreo <i>Ether extract</i> (g)	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)			
1.00		351.00	84.00	69.10	2.60	1.46	*	*	*	*	4.12	17.30			
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars</i> (g)	Fibra bruta <i>Fiber</i> (g)	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber</i> (g)	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber</i> (g)	Ca <i>Ca</i> (mg)	P <i>P</i> (mg)	Fe <i>Fe</i> (mg)	Na <i>Na</i> (mg)	K <i>K</i> (mg)	Mg <i>Mg</i> (mg)	Cu <i>Cu</i> (mg)	Zn <i>Zn</i> (mg)	Mn <i>Mn</i> (mg)	Se <i>Se</i> (mg)	Li <i>Li</i> (mg)	
*	5.42	*	*	557.00	51.00	2.95	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A</i> (U.I.)	Vit. A <i>Vit. A</i> (μg RAE)	Carotenos <i>Carotene</i> (mg)	B-carotenos <i>B-carotene</i> (mg)	Vit. B1 <i>Vit. B1</i> (mg)	Vit. B2 <i>Vit. B2</i> (mg)	Niacina <i>Niacin</i> (mg)	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac.</i> (mg)	Vit. B6 <i>Vit. B6</i> (mg)	Vit. B12 <i>Vit. B12</i> (μg)	Ácido fólico <i>Folic Ac.</i> (μg)	Folato <i>Folate</i> (μg DFE)	Vit. D <i>Vit. D</i> (μg)			
*	*	*	4.71	0.06	0.10	0.71	56.60	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Pimiento Morrón			VEGETABLES			Pepper Sweet Red				Capsicum pupescens			
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>		Energía <i>Energy</i> (kJ)	Energía <i>Energy</i> (kcal)	Humedad <i>Water</i> (g)	Cenizas <i>Ashes</i> (g)	Extracto etéreo <i>Ether extract</i> (g)	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)			
0.85		159.00	38.00	87.32	0.65	0.39	0.06	0.01	0.06	0.00	1.09	9.12			
Azúcares <i>Sugars</i> (g)	Fibra bruta <i>Fiber</i> (g)	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber</i> (g)	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber</i> (g)	Ca <i>Ca</i> (mg)	P <i>P</i> (mg)	Fe <i>Fe</i> (mg)	Na <i>Na</i> (mg)	K <i>K</i> (mg)	Mg <i>Mg</i> (mg)	Cu <i>Cu</i> (mg)	Zn <i>Zn</i> (mg)	Mn <i>Mn</i> (mg)	Se <i>Se</i> (mg)	Li <i>Li</i> (mg)	
1.20	1.43	1.70	*	10.00	20.00	0.34	3.00	175.00	10.00	0.07	0.13	0.12	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A</i> (U.I.)	Vit. A <i>Vit. A</i> (μg RAE)	Carotenos <i>Carotene</i> (mg)	B-carotenos <i>B-carotene</i> (mg)	Vit. B1 <i>Vit. B1</i> (mg)	Vit. B2 <i>Vit. B2</i> (mg)	Niacina <i>Niacin</i> (mg)	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac.</i> (mg)	Vit. B6 <i>Vit. B6</i> (mg)	Vit. B12 <i>Vit. B12</i> (μg)	Ácido fólico <i>Folic Ac.</i> (μg)	Folato <i>Folate</i> (μg DFE)	Vit. D <i>Vit. D</i> (μg)			
2284.38	*	*	*	0.06	0.03	0.48	80.40	0.22	0.00	0.00	10.00	0.00	10.00	0.00	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Quelite Absoquilit, seco			VEGETABLES			Quelites (Wild Spinach) Absoquilit, dry							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>		Energía <i>Energy</i> (kJ)	Energía <i>Energy</i> (kcal)	Humedad <i>Water</i> (g)	Cenizas <i>Ashes</i> (g)	Extracto etéreo <i>Ether extract</i> (g)	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)			
		845.00	202.00	3.30	19.40	2.30	*	*	*	*	28.10	31.90			
Azúcares <i>Sugars</i> (g)	Fibra bruta <i>Fiber</i> (g)	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber</i> (g)	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber</i> (g)	Ca <i>Ca</i> (mg)	P <i>P</i> (mg)	Fe <i>Fe</i> (mg)	Na <i>Na</i> (mg)	K <i>K</i> (mg)	Mg <i>Mg</i> (mg)	Cu <i>Cu</i> (mg)	Zn <i>Zn</i> (mg)	Mn <i>Mn</i> (mg)	Se <i>Se</i> (mg)	Li <i>Li</i> (mg)	
*	15.00	*	*	3045.24	*	49.06	20.69	1524.77	250.06	0.45	2.89	*	*	*	
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Vit. A <i>Vit. A</i> (U.I.)	Vit. A <i>Vit. A</i> (μg RAE)	Carotenos <i>Carotene</i> (mg)	B-carotenos <i>B-carotene</i> (mg)	Vit. B1 <i>Vit. B1</i> (mg)	Vit. B2 <i>Vit. B2</i> (mg)	Niacina <i>Niacin</i> (mg)	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac.</i> (mg)	Vit. B6 <i>Vit. B6</i> (mg)	Vit. B12 <i>Vit. B12</i> (μg)	Ácido fólico <i>Folic Ac.</i> (μg)	Folato <i>Folate</i> (μg DFE)	Vit. D <i>Vit. D</i> (μg)			
60.21	*	*	*	0.07	0.98	9.27	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Quelite Alache, fresco			VEGETABLES			Quelites (Wild Spinach) Alache, fresh			Crotalaria pumila						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.46	200.83	48.00	82.80	*	0.20	*	*	*	*	4.40	10.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	245.03	101.75	2.17	2.86	698.39	57.86	0.14	0.38	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.06	0.18	0.99	61.59	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Quelite Amolquilit, seco			VEGETABLES			Quelites (Wild Spinach) Amolquilit, dry									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
841.00	201.00	4.20	20.10	1.70	*	*	*	*	*	24.90	35.30						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	13.80	*	*	1057.29	*	15.89	6.18	1983.88	399.37	1.32	3.68	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
1586.43	*	*	*	0.02	1.32	3.65	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Quelite Cenizo			VEGETABLES			Goosefoot			Chenopodium mexicanum Moq.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.82	121.00	29.00	86.05	3.70	0.42	*	*	*	*	4.79	4.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.05	*	*	150.00	59.00	3.57	*	*	*	*	*	*	*	0.02	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
4422.24	*	*	5.85	0.15	0.19	0.85	40.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Quelite Chayoquilit, seco			VEGETABLES			Quelites (Wild Spinach) Chayoquilit, dry								
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>					
803.00	192.00	4.30	14.70	1.20	*	*	*	*	*	33.40	28.20					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>		
*	18.20	*	*	430.34	*	10.06	7.22	1649.38	331.78	1.93	6.18	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>				
995.62	*	*	*	0.03	1.61	5.60	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Quelite, cocido			VEGETABLES			Goosefoot, cooked			Chenopodium mexicanum Moq.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>					
0.82	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>		
*	*	4.00	3.50	*	*	*	*	*	*	1.26	3.68	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Quelite Esoquilit			VEGETABLES			Quelites (Wild Spinach) Esoquilit								
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>					
1312.20	308.90	4.30	8.30	2.50	*	*	*	*	*	34.40	37.20					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>		
*	13.30	*	*	727.23	164.05	6.81	14.11	3382.32	234.57	0.00	5.01	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>				
542.97	*	*	978.32	*	1.31	7.82	1.47	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Quelite Etquiltapan, seca			VEGETABLES			Quelites (Wild Spinach) Etquiltapan, dry									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
891.00	213.00	2.60	13.70	1.40	*	*	*	*	27.80	37.40							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	17.10	*	*	1323.96	*	26.41	4.01	1916.14	208.96	0.50	2.68	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
2697.60	*	*	*	0.07	1.16	6.36	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Quelite Gasparito			VEGETABLES			Quelites (Wild Spinach) Gasparito									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1165.70	264.40	4.70	10.10	2.00	*	*	*	*	*	27.90	36.20						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	19.10	*	*	1021.81	183.46	2.29	20.11	3263.82	211.03	0.00	3.50	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
1013.72	*	*	1826.53	*	0.94	5.29	4.20	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Quelite Guía de Alverjón, seco			VEGETABLES			Quelites (Wild Spinach) Guía de Alverjón, dry									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
929.00	222.00	3.30	10.30	3.50	*	*	*	*	*	46.60	22.10						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	14.20	*	*	332.63	*	15.05	14.33	2562.18	230.67	1.28	6.39	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
472.34	*	*	*	0.03	1.55	4.96	*	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Quelite Huihuila, seco			VEGETABLES			Quelites (Wild Spinach) Huihuila, dry										
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>							
494.00	118.00	5.60	25.50	2.10	*	*	*	*	*	16.90	16.70							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>				
*	33.20	*	*	724.84	*	17.97	6.74	2129.10	163.35	0.64	10.58	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>						
1243.75	*	*	*	0.01	2.72	4.23	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Quelite Imiquite Rojo			VEGETABLES			Quelites (Wild Spinach) Red Imiquite									
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
1226.10	288.16	4.60	9.40	1.80	*	*	*	*	*	34.80	33.30						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
*	16.10	*	*	646.32	176.43	17.67	19.50	3967.74	311.19	0.28	5.41	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
196.23	*	*	353.56	*	0.67	9.91	4.62	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Quelite Iztaquilit, seco			VEGETABLES			Quelites (Wild Spinach) Iztaquilit, dry									
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
795.00	190.00	4.70	25.00	0.90	*	*	*	*	*	24.20	34.00						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
*	11.20	*	*	3120.10	*	53.83	29.71	1908.45	600.34	0.69	4.48	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
1058.03	*	*	*	0.01	1.14	3.15	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Quelite Nexuaquilit			VEGETABLES			Quelites (Wild Spinach) Nexuaquilit										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
		<b>997.00</b>	<b>234.70</b>	<b>4.00</b>	<b>28.40</b>	<b>1.90</b>	*	*	*	*	<b>24.60</b>	<b>29.80</b>						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	11.30	*	*	3097.70	152.09	3.80	8.56	6733.50	314.53	0.00	6.30	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
<b>101.60</b>	*	*	<b>183.06</b>	*	1.51	4.21	2.76	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Quelite Ohuaquilit, seco			VEGETABLES			Quelites (Wild Spinach) Ohuaquilit, dry										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
		<b>858.00</b>	<b>205.00</b>	<b>4.10</b>	<b>17.90</b>	<b>1.80</b>	*	*	*	*	<b>22.80</b>	<b>37.70</b>						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	15.70	*	*	1187.53	*	85.06	4.90	1525.37	302.43	1.22	4.84	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	0.01	1.22	4.04	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
VERDURAS		Quelite Omequelite			VEGETABLES			Quelites (Wild Spinach) Omequelite										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
		<b>1261.30</b>	<b>296.90</b>	<b>4.40</b>	<b>12.10</b>	<b>2.10</b>	*	*	*	*	<b>29.80</b>	<b>39.70</b>						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	11.90	*	*	693.71	183.94	13.16	32.01	4912.85	459.15	0.61	4.80	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
<b>2591.61</b>	*	*	<b>4669.88</b>	*	0.80	6.69	2.72	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Quelite Papaloquilit, seco			VEGETABLES			Quelites (Wild Spinach) Papaloquilit, dry								
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>					
920.50	220.00	4.00	14.00	2.20	*	*	*	*	*	23.10	40.70					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>		
*	16.00	*	*	3717.28	*	8.49	3.13	1165.89	387.18	1.45	2.97	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>				
1951.25	*	*	*	0.07	1.07	3.59	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Quelite Tomatquilit, seco			VEGETABLES			Quelites (Wild Spinach) Tomatquilit, dry								
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>					
858.00	205.00	3.30	14.10	1.50	*	*	*	*	*	27.90	34.70					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>		
*	18.50	*	*	2383.61	*	18.64	14.26	2018.32	433.29	3.04	5.05	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>				
960.55	*	*	*	0.00	1.64	4.43	7.33	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Quelite Xaltotompe			VEGETABLES			Quelites (Wild Spinach) Xaltotompe								
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>					
1199.60	282.40	4.00	15.20	2.40	*	*	*	*	*	30.80	34.40					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>		
*	13.20	*	*	1462.55	196.39	27.98	22.77	5963.59	384.02	0.95	4.73	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>				
1531.44	*	*	2759.36	*	1.36	5.56	4.41	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Quelite Xiciyoli, seco			VEGETABLES			Quelites (Wild Spinach) Xiciyoli, dry									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
		870.00	208.00	2.50	18.20	1.80	*	*	*	*	11.70						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	20.20	*	*	1139.20	*	7.15	21.24	1709.54	373.72	0.74	4.07	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
20.81	*	*	*	0.03	1.15	2.01	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Quintonil Rojo, hoja deshidratada (Zoatecpán)			VEGETABLES			Quintoniles (Amaranthus Hibridus L.) Red, dry leaf (Zoatecpán)									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
		824.00	197.00	6.50	22.65	3.85	*	*	*	*	21.70						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	2385.39	*	14.86	13.52	2609.14	470.72	0.00	4.51	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.00	0.86	*	2.33	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VERDURAS		Romeritos			VEGETABLES			Romeritos			Dondia sufrutencina						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
		0.60	*	*	92.00	1.80	*	*	*	*	3.61						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	41.00	18.00	2.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
2387.61	*	*	2.76	0.12	0.08	0.30	4.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Romeritos, cocido			VEGETABLES			Romeritos, cooked				Dondia sufrutencina			
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>				
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	
*	*	2.32	1.90	*	*	*	*	*	*	*	1.07	3.60	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Shorure			VEGETABLES			Tansy Mustard				Sisymbrium sp.			
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>				
100.00	24.00	90.20	1.70	0.49	*	*	*	*	*	1.50	4.73				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	
*	1.38	*	*	214.00	51.00	5.57	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>			
*	*	*	1.28	0.03	0.04	1.47	42.60	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
VERDURAS		Tomate Verde			VEGETABLES			Tomato Green				Physalis coztomatl Moc. et Sess.			
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>				
0.86	93.00	22.00	92.40	0.80	0.06	*	*	*	*	1.12	4.10				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>	
3.00	1.33	*	*	20.33	12.50	0.87	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>			
*	*	*	0.05	0.07	0.04	2.05	13.60	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Tomate Verde, cocido			VEGETABLES			Tomato Mexican Groundcherry, cooked			Physalis coztomatl Moc. et Sess.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	1.60	1.50	*	*	*	*	*	*	0.84	2.53	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Tomate Verde, conserva			VEGETABLES			Tomato Mexican Ground-cherry, preserved								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	113.00	27.00	90.70	1.20	0.66	*	*	*	*	0.12	6.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.32	*	*	15.00	25.00	1.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.09	0.05	0.01	0.78	1.30	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Tomiles			VEGETABLES			Tomiles								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
128.00	31.00	86.40	2.40	0.04	*	*	*	*	*	3.50	6.33					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.33	*	*	386.00	63.00	6.88	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	3.14	0.07	0.18	0.80	45.70	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Varios, combinación California (brocoli, coliflor y zanahoria) congelada			VEGETABLES			Miscellaneous, California mix (broccoli, cauliflower and carrots), frozen								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	163.00	39.10	90.10	0.70	1.50	*	*	*	*	1.30	5.10					
					NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.30	*	*	*	*	3.68	30.67	*	*	*	*	*	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Varios, combinación Invernal (brocoli y coliflor) congelada			VEGETABLES			Miscellaneous, Invierno mix (broccoli, cauliflower), frozen								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	151.00	36.20	91.10	0.70	1.80	*	*	*	*	2.10	2.90					
					NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.40	*	*	*	*	2.02	24.26	*	*	*	*	*	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Varios, combinación Poblana (elote, calabaza y chile poblano) congelada			VEGETABLES			Miscellaneous, Puebla mix (corn, squash and chile poblano), frozen								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	180.00	43.30	89.30	0.50	1.30	*	*	*	*	1.50	6.40					
					NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.00	*	*	*	*	3.12	9.36	*	*	*	*	*	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Varios, combinación Primavera (chicharo, papa, zanahoria y elote) congelada			VEGETABLES			Miscellaneous, Primavera mix (peas, potato, carrots and corn), frozen								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	263.00	83.10	79.70	0.50	2.30	*	*	*	*	3.20	12.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.90	*	*	*	*	*	0.00	21.18	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Varios, guarnición (brocoli, coliflor, zanahoria y elote) congelada			VEGETABLES			Miscellaneous, guarnición mix (broccoli, cauliflower, carrots and corn), frozen								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	230.00	55.20	87.80	0.60	2.80	*	*	*	*	2.30	5.20					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.30	*	*	*	*	*	1.62	17.26	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Varios, combinación verduras deshidratadas sabor a pollo			VEGETABLES			Miscellaneous, dehydrated vegetables chicken flavor blend								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1487.47	350.02	8.50	2.93	0.46	*	*	*	*	13.66	72.81					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.64	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Verdolaga			VEGETABLES			Purslane				Portulaca oleracea L.				
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	*				
0.82	86.00	21.00	91.03	2.15	0.47	*	*	*	0.00	2.20	2.38	*				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>		
*	0.99	*	*	90.57	25.21	4.09	13.70	793.78	92.02	1.23	3.31	0.30	0.04	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*			
399.60	*	*	2.92	0.02	0.10	0.46	10.38	0.07	0.00	0.00	12.00	0.00	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Verdolaga			VEGETABLES			Purslane				Portulaca oleracea L.				
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	*				
0.52	84.00	20.00	94.35	1.36	0.36	*	*	*	0.00	2.03	3.39	*				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>		
*	*	*	*	210.07	87.66	5.22	8.53	718.70	125.71	0.12	0.85	0.30	0.90	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*			
1320.00	66.00	*	*	0.00	0.12	0.75	6.96	0.07	0.00	0.00	12.00	0.00	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Verdura, jugo			VEGETABLES			Vegetable, juice								
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>	*				
1.00	85.25	20.50	94.04	1.13	0.25	*	*	*	*	0.68	4.10	*				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>		
*	0.63	0.60	*	12.15	*	0.51	265.17	94.35	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>	*			
4.01	*	*	*	0.01	0.02	0.51	10.93	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Verduras, mezcla deshidratada con sabor a pollo		VEGETABLES			Vegetable, mix with chicken flavor								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1648.00	394.24	9.90	2.81	0.40	*	*	*	*	11.32	75.49					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.08	*	*	178.82	193.91	4.63	225.26	891.56	175.15	0.44	17.16	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Verdura, sopa		VEGETABLES			Vegetable, soup								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	368.00	88.00	85.45	1.80	7.20	*	*	*	*	2.60	5.40				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Verdura, sopa con pasta		VEGETABLES			Vegetable, soup with pasta								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	351.00	84.00	83.60	2.20	6.10	*	*	*	*	2.90	4.30				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Verdura, sopa con pollo			VEGETABLES			Vegetable, soup with chicken									
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
1.00	146.00	35.00	87.90	2.80	1.30	*	*	*	*	3.80	1.90						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
*	2.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		X'Makulan Momo			VEGETABLES			X'Makulan Momo				Piper auritum H.B.K.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
1.00	230.00	55.00	80.40	2.50	1.82	*	*	*	*	4.25	8.23						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
*	2.80	*	*	317.00	49.00	4.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
*	*	*	5.95	0.12	0.28	1.97	49.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VERDURAS		Yerbabuena, hoja			VEGETABLES			Peppermint, leaves				Mentha sp.					
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
1.00	195.00	47.00	85.30	1.80	1.63	*	*	*	*	3.12	7.72						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
0.20	1.24	*	*	99.00	37.00	7.92	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
*	*	*	5.96	0.15	0.28	0.97	100.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VERDURAS / VEGETABLES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VERDURAS		Yerbabuena, té			VEGETABLES			Peppermint, tea			Mentha piperita				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	857.00	205.00	6.70	8.40	2.10	*	*	*	*	11.90	44.40				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	26.50	*	*	*	*	*	105.40	596.00	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature



## TUBÉRCULOS, BULBOS, Y RAÍCES / TUBERS, BULBS AND ROOTS



**TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES / TUBERS, BULBS AND ROOTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Ajo		TUBERS, BULBS AND ROOTS			Garlic			Allium sativum L.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	546.00	129.00	62.00	1.40	0.32	0.09	0.01	0.25	0.00	4.60	28.90					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	1.61	2.10	*	19.00	128.00	1.49	17.00	401.00	25.00	0.30	1.16	1.67	0.03	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	0.06	0.08	0.11	0.86	10.66	1.24	0.00	5.69	3.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Ajo, deshidratado y molido			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Garlic, dehydrated and ground								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1272.00	304.00	8.37	8.91	0.66	0.25	0.12	0.18	0.00	14.33	60.24					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
2.43	7.49	9.00	*	79.00	414.00	5.65	60.00	1193.00	77.00	0.53	2.99	0.98	0.02	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	0.00	0.44	0.14	0.80	1.20	1.65	0.00	0.00	47.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Betabel			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Beetroot			Beta vulgaris L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.90	177.00	42.00	83.80	0.75	0.15	0.03	0.03	0.06	0.00	2.18	1.94					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
5.60	2.05	2.80	2.05	21.50	48.00	1.48	78.00	325.00	23.00	0.08	0.35	0.33	0.02	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	2.00	0.01	0.00	0.05	0.05	0.35	19.85	0.07	0.00	0.00	109.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES / TUBERS, BULBS AND ROOTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Betabel, cocido			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Beetroot, cooked			Beta vulgaris L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.90	184.00	44.00	87.06	1.12	0.18	0.03	0.04	0.06	0.00	1.68	9.96				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
7.96	*	1.97	1.70	16.00	38.00	0.79	77.00	305.00	23.00	0.66	2.45	0.33	0.70	*	
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
35.00	2.00	*	0.02	0.03	0.04	0.33	3.60	0.07	0.00	0.00	80.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Betabel, deshidratado			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Beetroot, powder							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1410.00	337.00	5.80	9.40	4.60	*	*	*	*	12.10	61.70				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	6.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Cabeza de Negro			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Waterlily			Nymphaea elegans Hook				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
	653.00	156.00	55.90	0.90	0.27	*	*	*	*	7.95	34.54				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.44	*	*	55.00	153.00	2.78	*	*	*	*	*	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.00	0.17	0.04	6.51	0.70	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES / TUBERS, BULBS AND ROOTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Camote		TUBERS, BULBS AND ROOTS			Sweet Potato Rose				Ipomoea batatas				
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
1.00		432.00	103.00	64.75	0.90	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.85	27.56			
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
4.00	1.02	3.00	1.51	37.00	34.00	2.32	55.00	337.00	25.00	0.15	0.30	0.26	0.02	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
2281.05	*	*	0.45	0.09	0.04	0.90	24.78	0.21	0.00	0.00	11.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Camote, asado		TUBERS, BULBS AND ROOTS			Sweet Potato, baked				Ipomea batatas Lam				
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
1.00		519.00	124.00	61.90	1.30	0.12	*	*	*	*	1.13	34.47			
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.08	*	*	28.00	42.00	1.38	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.00	0.09	0.04	0.94	37.10	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Camote, cocido		TUBERS, BULBS AND ROOTS			Sweet Potato, cooked				Ipomea batatas Lam				
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
1.00		540.00	129.00	71.10	1.00	0.13	0.03	0.00	0.06	0.00	0.81	36.17			
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
5.74	0.79	2.50	*	27.00	32.00	2.49	27.00	230.00	18.00	0.09	0.20	0.27	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
15740.00	787.00	*	0.00	0.08	0.03	0.74	32.30	0.17	0.00	0.00	6.00	0.00			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES / TUBERS, BULBS AND ROOTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Camote, dulce			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Sweet potato							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1204.20	283.40	29.30	0.40	1.00	*	*	*	*	*	0.40	68.20				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.70	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Cebolla Blanca			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Onion White			Allium cepa L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	159.00	38.00	88.05	0.30	0.49	0.04	0.04	0.10	0.00	3.25	7.90				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
7.40	1.36	1.30	1.20	69.00	51.50	9.64	4.00	146.00	10.00	0.67	3.55	0.13	0.05	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	0.00	*	0.00	0.03	0.08	1.01	14.05	0.16	0.00	20.00	*	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Cebolla Valenciana Café			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Onion Brown Valencian			Allium cepa L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	128.00	30.50	90.45	0.30	0.04	*	*	*	*	0.88	7.34				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.00	*	*	35.50	38.50	1.21	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.00	0.02	0.02	0.17	7.85	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES / TUBERS, BULBS AND ROOTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Cebolla Cambray			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Onion Spring				Allium cepa L.							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	N U T R I M E N T O S   I N O R G Á N I C O S   /   M I N E R A L S							
1.00	135.00	32.00	89.83	0.81	0.19	0.03	0.03	0.07	0.00	1.83	7.34	V I T A M I N A S   /   V I T A M I N S							
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	*				
4.90	*	2.60	*	72.00	37.00	1.48	12.00	4.00	20.00	0.08	0.39	0.16	0.00	*	*				
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)	*						
997.00	50.00	*	0.60	0.06	0.08	0.53	17.00	0.06	0.00	0.00	64.00	0.00	*						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Cebolla, cebollines en vinagre			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Onion, chives in vinegar									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	N U T R I M E N T O S   I N O R G Á N I C O S   /   M I N E R A L S					
1.00	159.00	38.00	88.30	1.30	0.54	*	*	*	*	*	1.00	V I T A M I N A S   /   V I T A M I N S					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	*		
*	0.08	*	*	74.00	268.00	1.21	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)	*				
*	*	*	0.00	0.04	0.02	0.12	5.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Cebolla Ixil			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Onion Ixil				Allium cepa L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	N U T R I M E N T O S   I N O R G Á N I C O S   /   M I N E R A L S					
1.00	171.00	41.00	87.20	0.70	0.26	*	*	*	*	*	2.75	V I T A M I N A S   /   V I T A M I N S					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	*		
*	0.78	*	*	22.00	85.00	2.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)	*				
*	*	*	0.00	0.05	0.03	0.35	15.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES / TUBERS, BULBS AND ROOTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Cebolla Morada		TUBERS, BULBS AND ROOTS			Onion Red			Allium cepa L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.86	134.00	32.00	90.40	0.20	0.03	*	*	*	*	0.75	7.77				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.85	*	*	33.00	33.00	1.35	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	*	*	0.00	0.04	0.02	0.26	11.40	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Cebolla Morada, en escabeche sin chile			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Onion Red, in brine without chile							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
88.00	21.00	21.00	94.70	0.50	1.20	*	*	*	*	0.50	2.80				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Cúrcuma (Yuquilla)			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Turmeric			Curcuma longa L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	201.00	48.00	82.40	2.60	0.02	*	*	*	*	4.13	9.63				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.22	*	*	51.00	111.00	12.21	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.00	0.15	0.21	1.14	4.70	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES / TUBERS, BULBS AND ROOTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Jengibre		TUBERS, BULBS AND ROOTS			Ginger			Zingiber officinale Roscoe								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00		117.00	28.00	91.60	0.30	0.72	0.20	0.15	0.15	0.00	1.87	4.40						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
1.70	1.11	2.00	*	51.00	78.00	7.77	13.00	415.00	43.00	0.23	0.34	0.23	0.00	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
0.00	0.00	*	0.00	0.04	0.08	0.90	3.40	0.16	0.00	0.00	11.00	0.00						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Jícama		TUBERS, BULBS AND ROOTS			Jicama			Pachirhizus erosus Urban								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.93		134.00	32.00	90.40	0.30	0.00	0.02	0.01	0.04	0.00	1.78	7.89						
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
4.10	1.03	1.87	1.80	30.00	13.00	1.30	4.00	150.00	12.00	0.52	2.43	0.06	0.00	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
21.00	1.00	*	0.03	0.02	0.07	0.16	30.90	0.04	0.00	0.00	12.00	0.00						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Mak'Ol Box (Name)		TUBERS, BULBS AND ROOTS			Winged Yam			Dioscorea alata L.								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.86		305.00	73.00	78.80	1.00	0.05	*	*	*	*	2.18	17.48						
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.49	*	*	13.00	44.00	2.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	0.00	0.14	0.03	0.34	8.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	0.00	0.14	0.03	0.34	8.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES / TUBERS, BULBS AND ROOTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Malanga Mak'Ol (Malanga)			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Yautia Mak'Ol (Malanga)			Xanthosoma sagittifolium Schott					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
	481.00	115.00	67.00	1.50	0.18	*	*	*	*	3.88	26.86					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.58	*	*	25.00	42.00	3.02	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	*	0.00	0.17	0.06	0.74	5.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Maranta (Sagu)			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Bermuda Arrowroot			Maranta arudinacea L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
	627.00	150.00	57.20	1.30	0.13	*	*	*	*	2.43	37.03					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.91	*	*	20.00	24.00	3.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.08	0.03	0.66	8.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Nabo			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Turnip			Brassica napus L.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
	0.66	92.00	22.00	92.44	0.60	0.40	0.01	0.01	0.05	0.00	1.08					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
3.80	1.41	1.80	3.10	30.00	27.00	0.30	67.00	191.00	11.00	0.09	0.27	0.13	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	0.07	0.00	0.04	0.03	0.40	21.00	0.09	0.00	0.00	15.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES / TUBERS, BULBS AND ROOTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Nabo, cocido			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Turnip, cooked				Brassica napus L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	92.00	22.00	93.60	0.55	0.08	0.01	0.01	0.04	0.00	0.71	5.06					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
2.99	*	2.02	1.30	33.00	26.00	0.18	16.00	177.00	9.00	0.62	1.57	0.07	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	0.00	0.03	0.02	0.30	11.60	0.07	0.00	0.00	9.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Nabo, deshidratado			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Turnip, dehydrated				Brassica rapa				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	920.00	220.00	7.30	14.30	3.00	*	*	*	*	32.00	28.10					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	1443.74	*	14.37	29.69	1614.62	155.34	0.00	4.97	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Nabo, harina			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Turnip, flour				Brassica napus L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1146.00	274.00	11.60	7.50	1.83	*	*	*	*	14.80	56.81					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	7.46	*	*	192.00	171.00	2402.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.31	0.37	6.80	50.40	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES / TUBERS, BULBS AND ROOTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Nabo Largo			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Turnip Long			Brassica napus L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	75.00	18.00	93.20	0.80	0.14	*	*	*	*	1.69	3.32				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.85	*	*	20.00	20.00	1.47	*	*	*	*	*	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	0.00	0.04	0.04	0.74	26.10	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Papa			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Potato			Solanum tuberosum L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.86	290.00	70.00	78.71	1.04	0.14	0.03	0.00	0.04	0.00	1.89	17.48				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.10	0.41	2.20	1.15	13.80	52.50	2.20	6.00	421.00	23.00	0.11	0.29	0.15	0.00	*	
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
2.00	0.00	*	0.00	0.09	0.03	1.92	12.79	0.30	0.00	0.00	16.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Papa Voladora			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Potato Voladora			Dioscorea bulbifera L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	535.00	128.00	60.30	1.40	0.15	*	*	*	*	4.12	33.13				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.90	*	*	34.00	40.00	2.96	*	*	*	*	*	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	0.23	0.02	0.52	15.50	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES / TUBERS, BULBS AND ROOTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Papa, cocida			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Potato, cooked				Solanum tuberosum			
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	326.00	78.00	77.80	2.04	0.10	0.03	0.00	0.04	0.00	2.86	17.21				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
0.40	0.50	1.99	1.60	45.00	54.00	6.07	14.00	407.00	30.00	0.49	2.15	1.34	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	0.00	*	*	0.03	0.04	1.22	5.20	0.24	0.00	0.00	10.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Papa, a la francesa			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Potato, french fries							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	816.00	194.60	61.50	1.00	10.20	2.67	3.89	7.01	1.00	2.40	23.30				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
0.28	1.60	3.50	*	19.00	126.00	1.00	19.13	610.00	33.00	0.14	0.55	0.24	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	0.12	0.02	2.86	18.00	0.25	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Papa, frita			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Potato, fried							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	2137.00	511.00	4.43	3.95	36.40	4.01	16.00	16.00	0.00	6.20	51.78				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
0.37	1.50	4.40	*	24.00	155.00	1.61	480.00	1642.00	70.00	0.40	2.39	0.66	0.01	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	0.00	*	0.00	0.06	0.23	4.18	18.60	0.72	0.00	0.00	75.00	0.00			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES / TUBERS, BULBS AND ROOTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Papa, frita con adición de sabor			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Potato, fried, flavored							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	2261.00	540.00	0.65	2.43	31.25	8.89	6.12	17.42	7.00	5.32	59.43				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.05	5.20	*	72.00	176.00	1.60	266.84	1331.00	74.00	0.30	0.98	0.41	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
170.00	14.00	*	0.09	0.19	0.20	4.03	37.30	0.66	1.00	0.00	62.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Papa, harina			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Potato, flour			Solanum tuberosum L.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1222.00	292.00	7.45	4.84	1.17	0.09	0.01	0.15	0.00	8.13	77.14				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
3.52	1.21	5.90	*	47.68	51.00	72.40	119.62	1707.36	80.74	0.00	0.99	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	0.00	*	0.00	0.16	0.09	3.79	49.90	0.77	0.00	0.00	25.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Poro			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Leek			Allium ameloprasum				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.86	234.00	56.00	77.10	0.75	0.04	0.04	0.00	0.17	0.00	1.56	13.17				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
12.00	1.42	1.80	*	41.50	42.50	2.74	20.00	180.00	28.00	0.12	0.12	0.48	0.02	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
1667.00	83.00	*	0.00	0.09	0.06	0.40	16.20	0.23	0.00	0.00	64.00	0.00			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES / TUBERS, BULBS AND ROOTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Rábano		TUBERS, BULBS AND ROOTS			Nasturtium Small				Radicula armoracia Rob				
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>		Energía <i>Energy</i> (kJ)	Energía <i>Energy</i> (kcal)	Humedad <i>Water</i> (g)	Cenizas <i>Ashes</i> (g)	Extracto etéreo <i>Ether extract</i> (g)	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)			
1.00		46.00	11.00	94.00	0.85	0.13	0.03	0.02	0.05	0.00	1.28	1.52			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares <i>Sugars</i> (g)	Fibra bruta <i>Fiber</i> (g)	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber</i> (g)	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber</i> (g)	Ca <i>Ca</i> (mg)	P <i>P</i> (mg)	Fe <i>Fe</i> (mg)	Na <i>Na</i> (mg)	K <i>K</i> (mg)	Mg <i>Mg</i> (mg)	Cu <i>Cu</i> (mg)	Zn <i>Zn</i> (mg)	Mn <i>Mn</i> (mg)	Se <i>Se</i> (mg)	Li <i>Li</i> (mg)	
2.80	0.75	2.20	2.00	27.00	33.00	1.40	39.00	233.00	9.00	0.59	3.07	0.05	0.02	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A</i> (U.I.)	Vit. A <i>Vit. A</i> (μg RAE)	Carotenos <i>Carotene</i> (mg)	B-carotenos <i>B-carotene</i> (mg)	Vit. B1 <i>Vit. B1</i> (mg)	Vit. B2 <i>Vit. B2</i> (mg)	Niacina <i>Niacin</i> (mg)	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac.</i> (mg)	Vit. B6 <i>Vit. B6</i> (mg)	Vit. B12 <i>Vit. B12</i> (μg)	Ácido fólico <i>Folic Ac.</i> (μg)	Folato <i>Folate</i> (μg DFE)	Vit. D <i>Vit. D</i> (μg)			
*	3.00	0.02	0.00	0.05	0.06	0.40	25.35	0.07	0.00	0.00	25.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Raíz Fuerte		TUBERS, BULBS AND ROOTS			Horse-Radish								
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>		Energía <i>Energy</i> (kJ)	Energía <i>Energy</i> (kcal)	Humedad <i>Water</i> (g)	Cenizas <i>Ashes</i> (g)	Extracto etéreo <i>Ether extract</i> (g)	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)			
0.45		431.00	103.00	66.60	1.80	0.23	*	*	*	*	6.79	21.63			
Azúcares <i>Sugars</i> (g)	Fibra bruta <i>Fiber</i> (g)	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber</i> (g)	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber</i> (g)	Ca <i>Ca</i> (mg)	P <i>P</i> (mg)	Fe <i>Fe</i> (mg)	Na <i>Na</i> (mg)	K <i>K</i> (mg)	Mg <i>Mg</i> (mg)	Cu <i>Cu</i> (mg)	Zn <i>Zn</i> (mg)	Mn <i>Mn</i> (mg)	Se <i>Se</i> (mg)	Li <i>Li</i> (mg)	
7.99	2.95	3.30	*	81.00	31.00	0.42	420.00	246.00	27.00	0.14	1.40	0.46	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A</i> (U.I.)	Vit. A <i>Vit. A</i> (μg RAE)	Carotenos <i>Carotene</i> (mg)	B-carotenos <i>B-carotene</i> (mg)	Vit. B1 <i>Vit. B1</i> (mg)	Vit. B2 <i>Vit. B2</i> (mg)	Niacina <i>Niacin</i> (mg)	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac.</i> (mg)	Vit. B6 <i>Vit. B6</i> (mg)	Vit. B12 <i>Vit. B12</i> (μg)	Ácido fólico <i>Folic Ac.</i> (μg)	Folato <i>Folate</i> (μg DFE)	Vit. D <i>Vit. D</i> (μg)			
*	0.00	*	0.00	0.05	0.14	2.24	74.20	0.15	0.00	*	*	*	0.00		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Salsifi		TUBERS, BULBS AND ROOTS			Salsify				Tragopogon porrifolius L.				
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>		Energía <i>Energy</i> (kJ)	Energía <i>Energy</i> (kcal)	Humedad <i>Water</i> (g)	Cenizas <i>Ashes</i> (g)	Extracto etéreo <i>Ether extract</i> (g)	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> (g)	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> (g)	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> (g)	Colesterol <i>Cholestrl</i> (mg)	Proteína bruta <i>Crude protein</i> (g)	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> (g)			
0.61		301.00	72.00	77.80	1.10	0.07	*	*	*	0.00	1.12	17.77			
Azúcares <i>Sugars</i> (g)	Fibra bruta <i>Fiber</i> (g)	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber</i> (g)	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber</i> (g)	Ca <i>Ca</i> (mg)	P <i>P</i> (mg)	Fe <i>Fe</i> (mg)	Na <i>Na</i> (mg)	K <i>K</i> (mg)	Mg <i>Mg</i> (mg)	Cu <i>Cu</i> (mg)	Zn <i>Zn</i> (mg)	Mn <i>Mn</i> (mg)	Se <i>Se</i> (mg)	Li <i>Li</i> (mg)	
*	2.14	3.30	*	55.00	47.00	2.74	20.00	380.00	23.00	0.09	0.38	0.27	0.00	*	
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Vit. A <i>Vit. A</i> (U.I.)	Vit. A <i>Vit. A</i> (μg RAE)	Carotenos <i>Carotene</i> (mg)	B-carotenos <i>B-carotene</i> (mg)	Vit. B1 <i>Vit. B1</i> (mg)	Vit. B2 <i>Vit. B2</i> (mg)	Niacina <i>Niacin</i> (mg)	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac.</i> (mg)	Vit. B6 <i>Vit. B6</i> (mg)	Vit. B12 <i>Vit. B12</i> (μg)	Ácido fólico <i>Folic Ac.</i> (μg)	Folato <i>Folate</i> (μg DFE)	Vit. D <i>Vit. D</i> (μg)			
0.00	0.00	*	0.00	0.05	0.04	0.30	3.40	2.77	0.00	0.00	26.00	0.00			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A <i>Vit. A</i> (U.I.)	Vit. A <i>Vit. A</i> (μg RAE)	Carotenos <i>Carotene</i> (mg)	B-carotenos <i>B-carotene</i> (mg)	Vit. B1 <i>Vit. B1</i> (mg)	Vit. B2 <i>Vit. B2</i> (mg)	Niacina <i>Niacin</i> (mg)	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac.</i> (mg)	Vit. B6 <i>Vit. B6</i> (mg)	Vit. B12 <i>Vit. B12</i> (μg)	Ácido fólico <i>Folic Ac.</i> (μg)	Folato <i>Folate</i> (μg DFE)	Vit. D <i>Vit. D</i> (μg)			
0.00	0.00	*	0.00	0.05	0.04	0.30	3.40	2.77	0.00	0.00	26.00	0.00			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES / TUBERS, BULBS AND ROOTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name			
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Yuca		TUBERS, BULBS AND ROOTS			Yucca			Manihot dulces Pax				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
0.68	485.00	116.00	68.70	0.40	0.59	0.07	0.08	0.05	0.00	1.00	28.25			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>														
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)
1.70	1.06	1.80	*	52.00	32.00	2.40	14.00	271.00	21.00	0.10	0.34	0.38	0.00	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>														
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)		
13.00	1.00	0.00	0.00	0.06	0.04	0.74	19.40	0.09	0.00	0.00	27.00	0.00		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name			
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Zanahoria		TUBERS, BULBS AND ROOTS			Carrot			Daucus carota				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
0.63	213.00	51.00	88.15	0.75	0.31	0.04	0.01	0.12	0.00	0.44	12.34			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>														
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)
2.50	0.88	2.80	1.89	26.50	35.00	1.47	69.00	320.00	12.00	0.05	0.24	0.14	0.00	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>														
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)		
3752.91	841.00	*	5.99	0.05	0.04	0.51	15.00	0.14	0.00	0.00	19.00	0.00		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name			
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Zanahoria, cocida		TUBERS, BULBS AND ROOTS			Carrot, cooked			Daucus carota				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
1.00	146.00	35.00	90.17	0.67	0.18	0.04	0.01	0.11	0.00	0.76	8.22			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>														
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)
4.20	*	2.08	1.80	30.00	30.00	0.34	58.00	235.00	10.00	0.37	2.00	0.12	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>														
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)		
*	860.00	*	*	0.07	0.54	4.00	4.00	0.15	0.00	0.00	14.00	0.00		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES / TUBERS, BULBS AND ROOTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Zanahoria, harina			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Carrot, flour				Daucus carota			
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
1.00		1238.00	296.00	9.60	6.30	1.10	*	*	*	*	3.62	72.18			
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	7.20	38.00	*	250.00	144.00	12.40	495.00	2640.00	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	16.00	*	1.04	0.17	0.40	2.67	48.90	0.14	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Zanahoria, jugo			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Carrot, juice							
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
1.00		125.00	30.00	91.20	0.40	0.00	0.03	0.01	0.07	0.00	0.70	7.70			
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
3.91	0.00	0.80	*	24.00	42.00	0.46	66.00	292.00	14.00	0.05	0.18	0.13	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
19124.00	956.00	*	9.30	0.09	0.06	0.40	8.50	0.22	0.00	0.00	4.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name			
TUBÉRCULOS, BULBOS Y RAÍCES		Zanahoria, puré			TUBERS, BULBS AND ROOTS			Carrot, purée							
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
1.00		456.00	109.00	73.50	2.60	2.80	*	*	*	*	5.70	15.30			
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature





## LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS



**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Caseinato, de calcio			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Caseinate, calcium								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00		1531.00	366.00	3.80	6.70	1.50	*	*	*	*	86.50	1.50				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Crema, 30% grasa			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cream, 30% fat								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00		1272.00	304.00	61.00	0.50	31.40	23.03	10.69	1.37	137.00	1.80	5.20				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.11	*	0.00	*	65.00	62.00	0.03	38.00	75.00	7.00	0.23	0.23	0.00	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
1470.00	411.00	*	0.07	0.02	0.11	0.04	0.60	0.03	0.18	0.00	4.00	0.70				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Crema, 16% grasa			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cream, 16% fat								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00		761.00	182.00	73.00	0.60	16.70	7.16	3.32	0.43	66.00	2.80	6.00				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.16	*	0.00	*	105.00	95.00	0.07	41.00	130.00	10.00	0.01	0.51	0.00	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
354.00	97.00	*	0.02	0.04	0.15	0.08	0.90	0.00	0.33	0.00	3.00	0.20				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Crema, dulce		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cream, sweet									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	837.00	200.00	71.00	0.60	18.12	8.70	4.10	0.50	35.00	3.10	7.00					
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS												
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.30	*	0.00	*	113.00	83.00	2.32	70.00	211.00	11.00	0.01	0.27	*	4.10	*		
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
1918.00	119.00	*	0.03	0.03	0.21	0.06	0.90	0.00	0.30	0.00	11.00	0.30				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Helado		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Ice Cream									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	447.00	105.00	73.70	0.20	13.30	4.00	*	*	*	0.26	25.68					
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS												
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	177.00	140.00	0.10	13.37	99.00	*	*	*	*	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	39.00	*	*	0.06	0.26	0.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Helado, Cornetto chocollage		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Ice Cream, Cornetto chocollage									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1255.00	300.00	35.60	1.10	10.90	*	*	*	*	4.90	47.40					
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS												
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Helado, de chocolate			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Ice Cream, chocolate								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	903.00	216.00	58.19	*	*	*	*	*	*	*	*					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Helado, de chocolate con arroz tostado de crema vegetal			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Ice Cream, vegetal cream-based, chocolate flavor with toasted rice								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1261.90	298.10	48.70	1.20	20.10	*	*	*	*	*	5.10					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.70	*	*	82.92	*	0.50	63.21	151.93	12.20	0.00	0.18	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Helado, de fresa			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Ice Cream, strawberry								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	783.00	186.00	62.28	0.68	9.77	5.19	*	*	29.00	3.16	24.27					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.67	0.90	*	66.00	100.00	0.39	18.59	118.25	8.49	0.00	0.19	*	0.00	0.00	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
320.00	96.00	*	*	0.05	0.26	0.17	7.70	0.05	0.30	0.00	12.00	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Helado, de nuez		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Ice Cream, pecan										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	877.00	210.00	58.31	0.69	15.00	4.18	*	*	18.00	2.96	16.94	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
5.90	4.87	0.90	*	130.00	*	0.19	164.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
281.00		*	*	*	*	*	0.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Helado, de vainilla		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Ice Cream, vanilla										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	848.00	203.00	61.00	0.64	11.88	6.79	2.97	0.45	44.00	3.44	19.91	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	3.27	0.70	*	128.00	105.00	0.09	80.00	199.00	14.00	0.02	0.69	0.01	0.00	*			
VITAMINAS / VITAMINS																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
421.00	118.00	*	*	0.04	0.24	0.12	0.60	0.05	0.39	0.00	5.00	0.20					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Helado, de yogur		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Ice Cream, yoghurt										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	404.00	96.00	75.00	0.80	0.30	3.42	1.59	0.21	2.00	3.30	20.60	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	0.00	*	143.00	129.00	0.30	0.42	211.00	14.00	*	*	*	*	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
212.00	59.00	*	*	0.04	0.22	0.29	0.80	0.08	0.29	*	6.00	0.10					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Helado, de almendras		Magnum	MILK AND DAIRY PRODUCTS			Ice Cream, almond								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1339.00	320.00	45.20	1.10	22.30	*	*	*	*	6.00	25.40					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Helado, sabor		chocolate light	MILK AND DAIRY PRODUCTS			Ice Cream, chocolat flavor light								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	528.84	124.48	68.80	1.08	0.80	*	*	*	*	*	4.07					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
24.04	*	1.00	*	36.93	28.13	0.50	26.46	71.25	10.59	0.00	0.22	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
446.00	*	*	*	*	*	*	*	1.00	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Helado, sabor		fresa, de crema vegetal	MILK AND DAIRY PRODUCTS			Ice Cream, vegetal cream-based, strawberry flavor								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	670.00	165.00	66.90	0.70	7.70	*	*	*	*	2.10	21.85					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.75	*	*	77.96	*	0.42/0.25	16.81	154.37	10.40	0.00	0.17	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Helado, sabor vainilla light		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Ice Cream, vanilla flavor light										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	475.53	111.91	71.50	0.96	0.35	*	*	*	53.00	4.39	22.80						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
21.11	*	0.20	*	38.76	29.02	0.05	25.46	52.78	4.32	0.00	0.14	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
489.00	*	*	*	*	*	*	*	0.90	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Helado, Solero Oasis		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Ice Cream, Solero Oasis										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	410.00	98.00	75.00	0.10	0.40	*	*	*	*	0.10	24.40						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de burra		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, she-ass										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	222.00	53.00	89.00	0.40	2.43	*	*	*	*	2.01	6.50						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	82.00	47.00	0.94	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
68.00	16.00	*	*	0.02	0.09	0.10	2.00	*	0.11	*	*	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de cabra (dulce)			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, goat's (custard)									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1519.00	363.00	*	*	6.00	3.50	*	*	37.50	7.50	70.00						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
70.00	0.00	*	*	107.00	*	*	0.00	149.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de cabra (dulce, sabor vainilla) cajeta			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, goat's vanilla-flavored, caramel										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1627.60	383.40	12.00	1.40	7.40	*	*	*	*	*	6.50	72.70						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	*	*	*	182.53	8.96	0.00	114.81	166.67	24.07	0.00	0.51	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
576.14	*	*	*	0.00	0.38	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de cabra (dulce) cajeta quemada baja en calorías			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, goat's vanilla-flavored, burnt caramel										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1355.08	324.18	22.30	1.52	3.84	*	*	*	*	*	5.77	66.57						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
27.43	*	*	*	114.47	178.27	*	96.26	326.67	20.67	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de cabra con nuez (dulce)			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, goat's, with pecans (candy)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn (mg)	Mn (mg)	Se (mg)	Li (mg)	
1.00	1736.00	415.00	13.00	2.00	16.20	5.80	*	*	28.00	9.10	58.30					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
53.00	1.20	0.00	*	108.00	*	0.00	173.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de cabra de monte			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, mountain goat								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn (mg)	Mn (mg)	Se (mg)	Li (mg)	
1.00	385.00	92.00	82.90	0.90	5.70	*	*	*	*	4.00	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	148.00	132.00	0.75	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.07	0.24	0.03	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de cabra estabulada			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, stable goat								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn (mg)	Mn (mg)	Se (mg)	Li (mg)	
1.00	234.00	56.00	88.10	0.80	2.40	*	1.11	0.15	11.00	3.00	4.45					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
4.45	*	0.00	*	104.00	88.00	0.57	50.00	204.00	14.00	0.05	0.30	0.02	1.40	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
198.00	57.00	0.01	0.04	0.05	0.12	0.20	1.30	0.05	0.07	1.00	1.00	1.30				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca (dulce)			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, (candy)								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00		891.00	213.30	73.00	1.30	22.10	*	*	*	*	2.00	1.60				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	18.10	*	0.00	67.69	136.67	5.34	0.00	0.31	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca (dulce) Glorias			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, (candy)								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00		1912.00	457.00	11.69	1.34	22.54	*	2.14	0.38	29.00	13.69	49.96				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
49.74	0.78	*	*	251.00	193.00	0.17	176.40	350.00	22.00	0.00	0.79	0.00	2.70	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.02	0.41	0.21	*	0.02	0.31	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca (dulce) Borrachitos			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, (candy)								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00		1363.98	326.00	20.10	0.30	1.50	*	*	*	*	1.90	76.20				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	64.32		0.00	53.87	*	*	0.00	0.00	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, "light"			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, light									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	133.00	32.00	90.30	2.50	0.65	0.12	0.05	0.01	2.65	3.40	3.05						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
4.85	0.00	0.00	*	204.00	101.00	0.04	52.00	166.00	11.00	*	0.40	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
458.00	137.00	*	*	0.04	0.14	0.09	1.00	0.04	0.38	*	5.00	1.20					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, bebida ultrapasteurizada, sabor durazno con yogur y frutas			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, smoothie (peach-flavored with yogurt and fruits)									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	311.50	73.40	83.20	0.40	1.80	*	*	*	*	1.90	12.40						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.30	*	*	65.01	*	0.07	105.64	92.99	6.29	0.00	0.25	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	*	0.02	*	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, bebida ultrapasteurizada, sabor fresa con yogur y frutas			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, smoothie (strawberry-flavored with yogurt)									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	322.10	75.90	82.60	0.50	1.90	*	*	*	*	2.00	12.70						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.30	*	*	66.74	*	0.11	119.85	95.66	5.74	0.00	0.27	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	*	0.02	*	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, cajeta (dulce)			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, confection									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1431.00	342.00	16.37	1.38	4.08	*	*	*	*	*	2.63	70.09					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	158.14	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, cajeta (dulce) gourmet			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, confection gourmet									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1375.29	323.63	18.00	1.78	0.55	*	*	*	*	*	1.26	78.41					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.00	*	*	*	*	*	*	23.34	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, cajeta sabor vainilla (dulce)			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, confection, vanilla flavored									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1669.00	399.00	10.50	1.20	11.00	*	*	*	*	*	5.80	71.50					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, con chocolate			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, with chocolate								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	293.00	70.00	83.20	2.70	3.00	2.10	0.99	0.12	8.00	3.10	7.60					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
9.54	*	0.80	*	112.00	101.00	0.24	60.00	167.00	13.00	0.07	0.41	0.08	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
98.00	27.00	*	0.01	0.04	0.16	0.13	0.90	0.00	0.33	0.00	5.00	1.30				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, descremada			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, skimmed								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	263.00	63.00	89.00	0.70	3.45	0.12	0.05	0.01	2.00	3.38	4.85					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
4.85	*	0.00	*	113.00	91.00	0.20	52.00	166.00	11.00	0.02	0.40	*	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
92.00	137.00	*	*	0.05	0.10	0.10	1.10	0.04	0.38	0.00	5.00	1.20				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, descremada adicionada con grasa vegetal			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, skimmed addeditioned with vegetal fat								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2109.00	504.00	1.70	5.70	27.70	*	*	*	*	23.50	41.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, descremada en polvo			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, powdered, skim								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1452.00	364.00	3.96	7.98	1.60	0.47	0.19	0.03	18.00	33.86	53.16					
					NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
52.19	*	0.00	*	1080.00	985.00	0.23	549.00	1705.00	117.00	0.04	4.41	0.02	27.30	*		
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	4.00	1.00	*	0.20	0.96	0.29	6.00	0.00	3.99	0.00	50.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, descremada ultrapasteurizada			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, skimmed, ultrapasteurized								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	182.00	43.00	90.38	0.71	1.13	0.60	0.28	0.04	4.00	3.08	5.05					
					NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	128.00	100.00	0.05	52.00	162.00	14.00	*	0.40	*	*	*		
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
204.00	59.00	*	*	0.04	0.17	0.09	1.00	0.05	0.38	0.00	5.00	1.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, entera deshidratada			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, powdered whole								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2076.00	507.00	3.00	5.64	27.96	16.75	7.92	0.67	97.00	25.17	42.75					
					NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
38.42	*	0.00	*	816.39	78.44	1.14	66.92	511.98	61.45	0.14	2.52	0.14	0.01	*		
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	258.00	0.17	0.14	0.09	1.40	0.74	8.60	0.30	0.99	0.00	37.00	2.10				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, en polvo entera, con cereal adicionada con vitaminas y minerales			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, whole dried with cereal, with vitamin and minerals									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2062.66	468.71	2.30	5.10	23.26	*	*	*	*	14.72	54.62						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.00	*	*	645.05	252.16	6.33	178.86	1039.31	186.30	0.00	6.64	0.31	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
3182.97	*	*	*	1.08	1.59	*	62.06	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, entera			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, whole									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	264.00	63.00	88.10	0.60	3.70	4.55	0.81	0.20	10.00	3.00	4.60						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
5.05	*	0.00	*	104.08	75.09	2.99	55.62	108.22	15.85	0.03	0.46	0.00	0.00	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
162.00	46.00	22.00	0.02	0.02	0.12	0.09	0.00	0.04	0.45	0.00	5.00	0.10					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, entera 26% en polvo			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, whole cow's whole milk, 26% dehydrated									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2101.00	495.80	0.80	6.00	24.60	*	*	*	*	26.50	42.10						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, entera deshidratada con grasa vegetal			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, whole dried with vegetable fat								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2107.90	497.50	2.30	5.70	25.90	*	*	*	*	25.30	40.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, entera deshidratada con grasa vegetal sabor chocolate			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, whole dried with vegetable fat, chocolate flavor									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1933.30	455.80	1.50	3.80	15.40	*	*	*	*	*	15.40	63.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, entera deshidratada con grasa vegetal sabor fresa			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, whole dried with vegetable fat, strawberry flavor									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1938.70	457.10	1.70	3.90	15.90	*	*	*	*	*	14.60	63.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, entera deslactosada			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, whole deslactosated									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	255.00	61.00	88.40	0.60	3.60	*	*	*	*	2.90	4.50						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, entera enriquecida			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's whole, enriched									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	239.90	56.60	88.40	0.70	2.60	*	*	*	*	3.00	5.30						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	86.45	*	0.31	30.17	142.53	9.06	0.00	2.65	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	4669.88	*	*	*	12.77	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, entera pasteurizada preferente			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, whole pasteurized									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	264.00	63.10	88.45	0.71	4.14	*	*	*	*	2.79	3.91						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, entera ultrapasteurizada			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, whole ultrapasteurized								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	257.00	61.00	88.58	0.68	3.70	*	*	*	*	2.82	4.15					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	*	*	115.94	76.50	3.10	52.94	123.75	8.45	0.02	0.60	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	31.00	18.00	0.02	0.02	0.13	0.10	1.50	0.00	0.20	5.00	*	0.02				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, fermentada			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, fermented								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	256.00	60.60	84.64	0.29	*	*	*	*	*	1.08	13.47					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
12.60	0.00	0.00	*	44.11	*	0.00	16.43	54.81	3.95	0.00	0.11	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	*	*	0.02/0.1	0.03	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, fermentada sabor durazno			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's fermented, peach-flavored								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	244.70	57.60	85.80	0.30	0.40	*	*	*	*	1.00	12.50					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	112.99	*	0.00	18.87	82.73	8.10	0.00	0.25	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, fermentada sabor fresa		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, fermented, strawberry flavor										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	229.00	54.00	84.10	0.30	0.40	*	*	*	*	1.10	10.63						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
9.30	0.00	0.60	*	34.87	*	0.00	30.38	77.83	6.78	0.00	0.24	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.83	0.20	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, fermentada sabor mango		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's fermented, mango-flavored										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	229.00	53.90	86.60	0.30	0.30	*	*	*	*	1.00	11.80						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.00	*	*	33.65	*	0.00	32.87	68.84	4.93	0.00	0.59	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, fermentada sabor manzana		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, fermented, apple flavor										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	231.00	54.63	83.90	0.30	0.35	*	*	*	*	1.00	11.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
9.00	0.00	1.00	*	122.72	*	0.00	17.84	165.09	9.53	0.00	0.22	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.90	0.20	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, fermentada sabor natural			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, fermented, plain								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	274.00	65.00	81.90	0.30	0.40	*	*	*	*	1.10	10.80	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
9.80	0.00	21.60	*	127.73	*	0.00	16.94	158.64	8.49	0.00	0.25	*	*	*		
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.60	0.18	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, hervida			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, boiled								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	280.00	67.00	88.20	0.80	3.75	*	*	*	*	3.36	*	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	113.00	92.00	0.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
55.00	*	*	*	0.04	0.09	0.11	0.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, higo y membrillo con nuez (dulce)			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, milk-based, fig and quince with nuts (candy)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1644.00	393.00	6.30	0.99	4.88	*	*	*	*	3.26	84.09	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.48	*	*	*	*	*	*	*	29.50	*	*	*	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, jocoque lite		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, jocoque (mexican style sour cream), ligh								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	239.10	69.00	85.40	1.10	3.00	*	*	*	*	4.40	6.10				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	92.27	*	0.00	41.51	96.00	11.04	0.00	0.35	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, mezcla deshidratada		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, dry mixture for beverage								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1561.00	373.00	0.90	6.20	0.20	*	*	*	*	26.10	66.60				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, modificada deshidratada		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, modified								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1983.00	474.00	2.69	4.09	28.22	*	*	*	*	16.05	52.65				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, nata			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, nata (Milk's skin)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1427.00	341.00	52.70	1.20	32.60	*	*	*	*	6.50	7.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	105.00	77.00	4.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	199.00	*	*	0.04	0.23	0.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, parcialmente descremada pasteurizada			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, partially skimmed, pasteurized								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	236.00	56.00	89.05	0.68	2.55	1.26	0.56	0.07	8.00	2.93	5.43					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
5.06	*	0.00	*	120.00	92.00	0.02	47.00	140.00	11.00	*	0.48	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
190.00	55.00	*	*	0.04	0.19	0.09	0.20	0.04	0.53	0.00	5.00	1.20				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, pasteurizada			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's pasteurized								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	249.00	60.00	88.48	0.90	3.53	*	*	*	13.30	2.78	4.25					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	*	*	*	0.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, pasteurizada "light"			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's pasteurized "light"								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	201.00	48.00	89.10	0.50	1.40	*	*	*	*	3.10	5.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, pasteurizada y homogenizada			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, pasteurized and homogenized								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	235.00	56.00	89.85	0.65	3.85	*	*	*	*	1.40	4.25					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, reconstituida			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, reconstituted								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	250.00	60.00	88.05	0.70	3.10	*	*	*	*	2.73	5.43					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, relleno de membrillo cubierto con nuez (dulce)			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, milk-based, filled with quince, covered with nuts (candy)									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1632.00	390.00	6.47	0.45	3.91	*	*	*	*	2.53	86.12						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.52	*	*	*	*	*	*	85.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, sabor chocolate			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, chocolate flavored									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	318.00	76.00	82.20	0.80	1.90	*	*	*	*	2.80	12.30						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	55.56		1.08	18.05	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
873.39	*	*	*	0.03	0.18	*	1.72	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, sabor vainilla			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, vanilla flavored									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	322.00	77.00	83.00	0.70	2.60	*	*	*	*	2.90	10.80						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, sabor vainilla (dulce)			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, milk-based, vanilla flavor (candy)									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1657.00	396.00	4.12	0.61	3.10	*	*	*	*	2.66	89.51						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	77.00	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, semidescremada deshidratada			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, partially skimmed									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1736.00	415.00	0.00	6.30	9.10	*	*	*	*	22.20	62.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*S	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, semidescremada ultrapasteurizada			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, partially skimmed, ultrapasteurized									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	211.00	50.00	89.75	0.73	2.39	*	*	*	*	2.94	4.08						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	55.10	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
8.89	*	*	*	*	0.02	0.11	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, ultrapasteurizada			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, ultrapasteurized								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	253.00	61.00	88.22	0.89	3.59	*	*	*	*	3.14	4.52					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, ultrapasteurizada “Light”			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, ultrapasteurized, “Light”								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	200.00	42.00	90.30	0.70	1.50	*	*	*	*	3.17	4.60					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, ultrapasteurizada entera			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, ultrapasteurized, whole								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	230.00	55.00	89.40	0.60	3.20	*	*	*	*	2.00	4.80					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, dulce de leche, chongos zamoranos enlatados (dulce)			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, junket with honey canned									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	740.00	175.00	57.07	1.08	3.62	*	*	*	*	4.62	31.48						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
20.78	0.00	0.00	*	128.84	*	0.55	36.61	146.56	21.95	0.05	0.57	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
161.03	*	*	*	*	*	*	*	0.99	*	*	*	*					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, humana			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Human milk									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	291.00	70.00	87.50	0.20	4.38	2.01	1.66	0.50	4.00	1.03	6.89						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
6.89	*	0.00	*	32.00	14.00	0.03	17.00	51.00	3.00	0.05	0.17	0.03	0.00	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
212.00	61.00	0.00	0.01	0.01	0.04	0.18	5.00	0.01	0.05	5.00	5.00	5.00	0.10				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, jocoque seco			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, dry jocoque									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	570.60	134.80	76.50	1.30	9.20	*	*	*	*	8.40	4.60						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	71.35	*	0.00	222.23	108.75	10.48	0.00	0.58	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Leche, de vaca, jocoque seco, estilo árabe			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Milk, cow's, arab.style, dry jocoque								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	496.40	117.30	79.90	1.40	8.50	*	*	*	*	7.20	3.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	75.40	*	0.00	246.80	95.83	11.07	0.00	0.44	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Queso, "fresco"			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, white								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1214.00	290.00	51.30	3.90	22.14	13.66	6.46	1.15	70.00	19.66	1.50					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.76	*	*	*	690.00	467.00	0.18	704.00	126.00	29.00	*	3.06	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
555.00	157.00	*	*	0.05	0.02	0.04	0.00	0.09	1.75	*	*	*	0.70			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Queso, "fresco" de cabra			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, green goat's								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1104.00	264.00	62.70	6.60	0.50	14.58	4.81	0.50	46.00	20.85	0.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.89	*	0.00	*	867.00	547.00	4.16	368.00	26.00	16.00	*	0.92	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00		*	*	0.07	0.60	0.35	0.00	0.25	0.19	0.00	12.00	0.40				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Queso, amarillo		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, yellow										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	1531.00	366.00	39.61	5.84	30.71	18.06	8.24	1.28	100.00	18.13	4.78	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
2.26	*	0.00	*	1045.00	641.00	0.63	1671.00	132.00	26.00	*	2.49	*	*	*	*		
VITAMINAS / VITAMINS																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
1131.00	317.00	*	*	0.02	0.23	0.08	0.00	0.05	1.50	0.00	8.00	7.50					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Queso, añejo		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, aged										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	2060.00	492.00	31.35	5.70	43.08	*	*	*	*	13.60	2.13	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
4.63	*	0.00	*	860.00	534.00	2.42	611.18	87.00	28.00	0.01	2.94	0.04	14.50	*			
VITAMINAS / VITAMINS																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
650.00	64.00	*	0.00	0.07	0.81	0.22	0.00	0.05	1.38	0.00	1.00	0.50					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Queso, asadero		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, asadero										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	1089.00	259.00	53.56	3.08	16.93	*	8.04	0.27	*	22.58	3.86	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
2.87	*	0.00	*	594.84	*	0.51	726.59	86.00	26.00	0.03	3.02	0.04	14.50	*			
VITAMINAS / VITAMINS																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
190.00	55.00	*	0.00	0.02	0.22	0.18	0.00	0.05	1.00	0.00	8.00	0.50					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Queso, asadero light			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, asadero light								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	961.33	226.98	56.40	3.53	13.34	*	*	*	*	23.04	3.64					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	526.98	*	*	831.28	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Queso, blanco			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, white								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	921.00	220.00	59.80	3.89	14.64	*	7.39	0.77	69.00	17.14	5.25					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.76	*	0.00	*	563.00	65.00	0.60	525.00	159.00	17.00	0.03	0.50	0.02	13.80	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	*	*	0.09	0.33	0.14	0.00	0.00	1.75	*	*	*	*	*	0.70	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Queso, burgos			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, burgos								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	48.20	4.30	25.00	*	*	*	*	22.60	*					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	675.00	404.00	3.69	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
893.00	*	*	*	0.10	0.46	0.25	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Queso, cabrales		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, blue cheese										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1638.00	392.00	38.60	5.00	33.60	*	*	*	*	20.00	2.80						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Queso, cheddar		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, cheddar										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1684.00	403.00	36.75	3.93	33.14	21.09	9.39	0.94	105.00	24.90	1.28						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.52	*	0.00	*	721.00	512.00	0.90	621.00	98.00	28.00	0.03	3.11	0.01	13.90	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
1002.00	265.00	0.21	0.09	0.03	0.38	0.08	0.00	0.00	0.83	0.00	18.00	0.60					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Queso, chester		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, chester										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1636.00	391.00	35.00	3.90	29.40	*	*	*	*	24.80	6.90						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Queso, Chihuahua		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, Chihuahua									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1592.00	381.00	34.82	4.22	32.44	18.84	8.44	0.89	105.00	25.72	3.20					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
5.56	*	0.00	*	795.00	526.00	0.90	617.00	52.00	23.00	0.02	3.50	0.07	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
184.00	56.00	*	0.00	0.06	0.84	0.00	0.00	0.00	1.03	0.00	2.00	0.50				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Queso, cotija		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, colby									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1645.00	393.00	33.23	7.30	33.70	*	*	*	*	22.67	3.45					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.52	*	0.00	*	865.00	554.00	2.24	404.13	127.00	26.00	0.04	3.07	0.01	14.50	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
1460.00	264.00	*	0.08	0.04	0.94	0.00	0.00	0.08	0.83	0.00	18.00	0.60				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Queso, curécuaro		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, curecuaro									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	66.40	2.70	10.50	*	*	*	*	19.00	*					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	265.00	221.00	2.28	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.12	0.70	0.51	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Queso, enchilado		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, with chile									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	*	*	39.00	4.00	34.50	*	*	*	*	24.00	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
	*	*	*	300.00	299.00	5.09	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
333.00	*	*	*	0.07	0.94	0.48	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Queso, fresco ranchero		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, farmer fresh									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1158.20	273.80	55.30	3.50	21.80	*	5.97	1.11	69.00	18.80	0.60					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
2.32	*	*	*	530.15	385.00	0.20	498.51	28.19	24.00	0.03	2.58	0.01	19.30	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
806.00	224.00	0.11	0.11	0.04	0.17	0.03	0.00	0.08	1.68	*	*	*	2.70			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Queso, Holandés		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, edam									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1494.00	357.00	32.40	5.60	26.00	17.57	8.13	0.67	89.00	33.50	1.43					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.43	*	0.00	*	829.00	541.00	1.74	965.00	188.00	30.00	0.03	3.75	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
934.00	243.00	135.00	*	0.06	0.61	0.09	0.00	0.08	1.54	20.00	16.00	0.50				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Queso, imitación "fresco"			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, imitation white								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1857.00	444.00	36.20	3.20	41.80	*	*	*	*	8.90	9.90					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Queso, imitación sierra			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, imitation sierra								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1280.00	306.00	49.30	4.60	24.30	*	*	*	*	21.40	0.30					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Queso, kraft			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, kraft								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1155.00	276.00	45.70	4.90	21.00	13.10	*	*	75.00	25.50	9.20					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
6.70	*	0.30	*	666.00	432.00	3.71	1638.00	240.00	*	*	1.64	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
949.00	*	*	*	0.05	0.89	*	0.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Queso, manchego			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, manchego (from La Mancha)									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1471.00	352.00	41.97	3.53	27.03	*	*	*	*	23.37	3.77						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Queso, mozzarella			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, mozzarella									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1226.00	293.00	48.80	2.80	19.60	13.15	6.57	0.77	79.00	22.80	6.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
1.03	*	0.00	*	505.00	354.00	0.44	627.00	76.00	20.00	*	2.92	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
676.00	179.00	*	*	0.03	0.28	0.10	0.00	0.04	2.28	0.00	7.00	0.40					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Queso, Oaxaca			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, Oaxaca									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1304.00	312.00	46.23	3.44	21.91	*	*	*	*	23.43	4.12						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	469.00	354.00	3.30	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
893.00	*	*	*	0.09	0.73	0.25	*	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Queso, panela			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, panela								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1082.00	257.00	56.80	3.69	16.28	*	*	*	*	21.23	2.18					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	629.92	249.00	6.97	523.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.09	0.42	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Queso, Petit Suisse con durazno			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, Petit-Suisse type with peach								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	648.00	155.00	68.90	0.50	7.30	*	*	*	*	5.40	17.50					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.40	*	*	139.57/70.76	*	0.00	44.43	98.65	8.86	0.00	0.7/0.29	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
4.91	*	*	*	0.03	0.17	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Queso, Petit Suisse con fresa			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, Petit-Suisse type with strawberry								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	140.81	*	0.00	41.53	95.88	9.15	0.00	0.61	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
4.96	*	*	*	0.03	0.17	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Queso, Petit Suizo con fresa		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, Petit-Suisse type with strawberry										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	552.00	132.00	72.20	0.55	5.75	*	*	*	*	5.30	15.25						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.30	*	*	70.89	*	*	63.54	101.28	*	*	0.27	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Queso, Petit Suisse con frutas tropicales		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, Petit-Suisse type with tropical fruits										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	141.45	*	0.00	41.78	92.57	8.91	0.00	0.71	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
6.15	*	*	*	*	0.03	0.17	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Queso, Petit Suizo con mango		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, Petit-Suisse type with mango										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	615.00	147.00	69.00	0.50	6.00	*	*	*	*	5.90	17.90						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.70	*	*	71.14	*	*	39.38	104.76	*	*	0.28	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Queso, Petit Suizo con tutifrutti			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, Petit-Suisse type with tutti-frutti								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	661.00	158.00	69.00	0.50	7.90	*	*	*	*	5.10	17.20					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.30	*	*	71.79	*	*	37.48	104.12	*	*	0.29	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Queso, poblano			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, poblano								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	51.20	8.10	20.00	*	*	*	*	19.20	*					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	635.00	375.00	2.41	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.10	0.61	0.12	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Queso, provolone			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, provolone								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1314.00	314.00	37.80	7.00	17.70	17.80	7.39	0.77	69.00	33.50	4.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.56	*	0.00	*	756.00	496.00	0.52	876.00	138.00	28.00	*	3.23	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
880.00	236.00	*	*	0.02	0.32	0.16	0.00	0.07	1.46	*	10.00	0.50				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Queso, ranchero, sabor tradicional		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, farmer, traditional flavor									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1184.84	279.96	52.40	3.98	19.73	*	*	*	*	22.93	3.62					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	758.46	434	2.79	694.99	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.05	0.37	0.22	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Queso, Santa Bárbara		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, Santa Barbara									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	54.90	2.30	24.50	*	*	*	*	16.50	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	684.00	336.00	5.09	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.01	0.56	0.36	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Queso, sierra, de canasta		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, basquet sierra									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1330.00	318.00	48.20	4.00	25.50	*	*	*	*	18.10	4.20					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Queso, tipo americano fundido			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, american melted type								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1288.80	304.50	45.50	5.00	21.30	13.33	6.22	0.62	55.00	19.40	8.80					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
7.32	*	0.00	*	302.40	875.00	0.33	1151.04	95.54	29.00	*	2.59	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
653.00	173.00	*	*	0.05	0.43	0.13	0.00	0.12	0.40	0.00	7.00	0.40				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Queso, tipo cottage			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, cottage type								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	475.39	112.18	77.60	1.23	5.50	2.85	1.28	0.14	15.00	8.67	7.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
2.67	*	0.00	*	123.97	159.00	0.07	339.95	104.00	8.00	0.03	0.37	0.00	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
140.00	37.00	0.02	0.01	0.03	0.16	0.10	0.00	0.05	0.04	0.00	12.00	0.10				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Queso, tipo manchego			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, manchego type								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1570.60	371.40	42.70	3.70	31.40	*	*	*	*	20.70	1.50					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	553.87	*	*	561.21	19.28	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Queso, tipo panela		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Cheese, panela type										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1083.30	256.00	56.60	2.90	18.80	*	*	*	*	20.30	1.40						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	430.36	*	*	504.28	27.83	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Requesón, comercial		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Curd Cheese, commercial										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	360.00	86.00	78.90	1.30	0.85	4.30	1.80	0.20	25.00	13.80	10.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	105.00	134.00	0.50	450.00	54.00	6.00	*	0.50	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*		0.04	0.16	0.06	0.00	0.01	0.50	9.00	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Requesón, de rancho		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Curd Cheese, farm's										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	615.00	147.00	68.90	0.50	4.98	*	*	*	*	10.80	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	78.00	71.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.09	0.29	0.05	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Sustitutos Lácteos, crema chantilly			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Dairy Substitutes, chantilly cream									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1904.00	455.00	34.10	0.50	39.20	*	*	*	*	2.80	23.40						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Sustitutos Lácteos, deshidratado			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Dairy Substitutes, powdered									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1749.00	418.00	2.20	5.10	11.50	32.53	0.97	0.01	0.00	7.70	73.50						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	0.00	*	22.00	422.00	1.15	181.00	812.00	4.00	*	0.51	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	2.00	*	*	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, blanco			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, plain									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	241.50	56.90	86.80	0.60	1.30	*	*	*	*	4.30	7.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	308.35	*	0.00	43.15	142.67	14.36	0.00	0.06	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, blanco, bajo en grasas calcio plus			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, plain lowfat plus calcium								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	198.80	46.80	87.80	1.00	0.40	1.00	0.43	0.04	6.00	4.90	5.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
7.04	0.00	0.00	*	137.43	144.00	0.00	57.04	213.06	14.70	0.00	0.35	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
51.00	14.00	*	*	0.04	0.21	0.11	0.80	0.05	0.56	*	11.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, con cereales			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with cereals								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	443.00	106.00	72.90	1.20	1.10	*	*	*	*	4.10	20.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.20	*	*	132.70	*	*	53.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.04	0.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, con cereales y frutas			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with cereals and fruits								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	498.00	119.00	69.50	2.80	4.20	0.53	0.31	0.12	3.00	4.40	16.30					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
11.68	2.50	1.10	*	105.00	93.00	0.49	0.49	189.00	17.00	*	0.89	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
115.00	30.00	*	*	0.07	0.17	0.71	14.30	0.23	0.88	*	77.00	0.10				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, con durazno			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with peach								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	415.00	98.00	77.20	0.70	2.13	*	*	*	*	3.04	16.88					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.40	*	*	114.71	*	0.00	42.19	163.45	9.33	0.00	0.64	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.04	0.10	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, con durazno y zucaritas			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with peach and frosted corn flakes								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	540.00	129.00	67.50	0.90	1.30	*	*	*	*	3.60	26.40					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.30	*	*	106.42	*	*	115.46	167.13	*	*	0.91	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	*	*	0.18	0.30	*	7.46	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, con durazno, 0% grasa			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, fat-free peach								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	208.10	49.00	87.80	0.80	0.60	*	*	*	*	3.80	7.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	115.60	*	0.00	38.58	154.66	11.74	0.00	0.33	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, con fresa		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with strawberry										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	401.00	95.00	77.31	0.85	2.05	*	*	*	*	3.17	16.38						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.43	*	*	103.34	*	0.00	46.70	168.45	9.71	0.00	0.30	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	*	0.04	0.07	*	0.00	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, con fresa y chocokrispis		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with strawberry and chocokrispies										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	586.00	140.00	65.20	1.00	1.80	*	*	*	*	4.00	27.60						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.40	*	*	113.00	*	*	132.05	178.46	*	*	0.89	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	*	0.04	0.07	*	0.00	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, con fresa y granola		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with strawberry and granola										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	531.00	127.00	69.00	0.90	2.30	*	*	*	*	4.30	22.80						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.70	*	*	118.44	*	*	45.96	222.62	*	*	0.55	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, con fresa, light			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, lowfat with strawberries								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	217.00	51.00	87.00	0.90	0.60	*	*	*	*	4.10	7.30					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.10	*	*	151.57	*	0.00	39.12	154.91	14.63	0.00	0.18	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, con frutas			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with fruit								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	427.00	102.00	74.60	1.03	2.10	*	*	*	*	3.97	18.23					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.50	*	*	120.80	*	*	56.32	168.29	*	*	0.81	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.04	0.15	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, con frutas tropicales			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with tropical fruits								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	397.00	94.00	78.80	0.75	2.35	0.74	0.32	0.03	5.00	3.15	14.95					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
18.64	0.00	0.00	*	102.70	109.00	0.00	43.34	151.75	9.49	0.00	0.23	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
40.00	11.00	*	*	0.03	0.16	0.09	0.60	0.04	0.43	0.00	9.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, con frutas y cereales		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with fruits and cereals									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	434.00	102.00	76.20	0.80	2.20	*	*	*	*	3.60	17.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.20	*	*	106.61	*	0.00	51.72	173.93	12.44	0.00	0.37	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, con granola		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with granola									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	391.00	92.20	80.10	0.60	3.00	*	*	*	*	2.60	13.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	83.75	*	0.00	39.30	138.56	10.34	0.00	0.16	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, con higo - nuez, bio calcio		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with figs and pecans, bio-calcium									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	440.70	103.90	77.20	1.10	3.40	*	*	*	*	3.30	14.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.10	*	*	243.71	*	0.00	21.08	149.63	11.70	0.00	0.43	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, con mango			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with mango										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	393.00	94.00	77.55	0.73	2.00	*	*	*	*	3.00	16.20							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.40	*	*	94.31	*	0.00	46.90	150.69	7.38	0.00	0.61	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, con manzana y canela			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with apple and cinnamon									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	405.20	95.50	78.90	0.60	2.70	*	*	*	*	2.70	15.10						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.00	*	*	85.15	*	0.00	46.28	130.50	8.15	0.00	0.15	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, con manzanas			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with apple									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	404.00	96.00	77.35	0.75	1.78	*	*	*	*	3.08	16.35						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.70	*	*	102.14	*	0.00	47.00	158.20	9.08	0.00	0.24	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, con nuez y cereal			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, pecan-cereal									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	381.00	91.00	78.60	0.70	2.60	*	*	*	*	2.70	14.60	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, con piña - mango bio calcio			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with pineapple and mango, bio-calcium									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	426.00	100.40	77.50	1.00	2.80	*	*	*	*	3.30	15.40	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.00	*	*	252.42	*	0.00	85.42	146.32	11.13	0.00	0.39	*	*	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	67.65	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, con zarzamora			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with blackberry									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	407.00	97.00	77.35	0.75	2.30	*	*	*	*	3.10	16.15	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.60	*	*	122.74	*	0.00	42.18	181.11	12.19	0.00	0.24	*	*	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	93.32	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, cremoso		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, creamy									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	456.00	107.00	78.60	0.85	5.05	*	*	*	*	4.05	11.45					
		<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>														
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	114.98	*	0.00	47.88	142.71	11.55	0.00	0.49	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	24.48	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, dietético		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, nonfat									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	240.00	56.50	85.40	1.10	0.50	*	*	*	*	5.30	7.70					
		<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>														
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	72.97	*	0.31	28.86	201.00	8.07	0.00	1.09	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	46.73	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, licuado con manzana y cereal		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, fermented milkshake type, with apple and cereal									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	326.00	78.00	81.80	0.60	2.10	*	*	*	*	2.30	12.80					
		<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>														
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.40	*	*	75.23	*	*	45.02	120.11	*	*	0.60	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	18.64	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, licuado de fresa-mamey y cereal			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, fermented milkshake type, with strawberry-mamey and cereal								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	356.00	85.00	80.40	0.60	2.40	*	*	*	*	2.40	14.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.20	*	*	83.66	*	*	49.76	120.72	*	*	0.33	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	18.29	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, licuado de manzana y cereal			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, fermented milkshake type, with apple and cereal								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	284.00	68.00	82.70	0.40	1.50	*	*	*	*	1.90	12.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.60	*	*	72.70	*	*	60.48		*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	*	0.02	0.09	*	8.05	*	*	12.25	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, licuado de plátano y cereal			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, fermented milkshake type, with banana and cereal								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	351.00	84.00	79.90	0.60	1.80	*	*	*	*	2.10	15.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.20	*	*	68.89	*	*	41.40	111.26	*	*	0.52	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	10.98	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, natural		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, plain									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	323.00	77.00	83.77	1.03	3.60	2.10	0.89	0.09	13.00	4.35	6.50					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
4.66	*	0.00	*	66.60	95.00	0.00	28.15	86.90	6.21	0.00	0.38	0.00	2.20	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
99.00	27.00	*	0.05	0.20	0.14	0.08	0.50	0.03	30.55	0.00	7.00	0.10				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, para beber		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, beverage									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	339.00	81.00	80.30	0.80	1.60	*	*	*	*	*	2.30	14.90				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.03	0.26	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, para beber con durazno		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with peach, beverage									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	330.00	79.00	82.50	0.40	2.50	*	*	*	*	*	2.00	12.40				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.20	*	*	58.35	*	*	116.63	94.20	*	*	0.42	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, para beber con fresa			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with strawberry, beverage									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	301.00	72.00	82.75	0.45	1.90	*	*	*	*	1.90	12.20						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.20	*	*	60.25	*	*	119.06	96.50	*	*	0.41	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, para beber con frutas tropicales			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with tropical fruit, beverage									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	322.00	77.00	82.50	0.50	2.30	*	*	*	*	1.90	12.70						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.10	*	*	60.70	*	*	132.61	94.69	*	*	0.45	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, para beber con mandarina			MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with tangerine, beverage									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	322.00	77.00	82.50	0.50	2.20	*	*	*	*	1.90	12.70						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.20	*	*	61.01	*	*	132.13	102.19	*	*	0.40	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**LECHE Y DERIVADOS / MILK AND DAIRY PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
LECHE Y DERIVADOS		Yogur, para beber con piña y coco		MILK AND DAIRY PRODUCTS			Yoghurt, with pineapple and coconut, beverage										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	310.00	74.00	82.40	0.50	1.70	*	*	*	*	1.90	13.10						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALES</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.40	*	*	60.06	*	*	40.42	111.10	*	*	0.57	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature





HUEVO AVES /  
EGG POULTRY



**HUEVO AVES-REPTILES / EGG POULTRY-REPTILE**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
HUEVO AVES		Huevo, gallina blanco, clara cruda			EGG POULTRY			Egg, hen raw egg white, white								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	234.00	56.00	86.90	0.70	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	0.80					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.71	*	0.00	*	6.90	11.08	0.45	189.36	124.28	11.23	0.02	0.10	0.01	20.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.35	0.09	0.00	0.01	0.09	0.00	4.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
HUEVO AVES		Huevo, gallina blanco, entero crudo			EGG POULTRY			Egg, hen raw, whole, white								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.88	611.00	145.00	73.87	1.00	8.62	3.13	3.66	1.91	540.00	12.30	4.93					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.37	*	0.00	*	46.34	192.03	1.75	133.06	115.17	12.25	0.07	1.18	0.03	30.70	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
2085.98	*	0.01	0.00	0.12	0.49	0.10	0.00	0.17	0.89	0.00	47.00	2.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
HUEVO AVES		Huevo, gallina blanco, yema cruda			EGG POULTRY			Egg, hen raw yolk, white								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1259.00	301.00	53.00	1.70	23.20	9.55	11.74	4.20	1100.00	16.10	6.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.56	*	0.00	*	37.37	344.03	5.44	72.59	79.95	11.34	0.15	2.77	0.06	56.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
3212.27	381.00	0.03	0.09	0.15	0.45	0.15	0.00	0.35	1.95	0.00	146.00	5.40				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**HUEVO AVES-REPTILES / EGG POULTRY-REPTILE**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
HUEVO AVES		Huevo, gallina, cocido sin cascarón			EGG POULTRY			Egg, hen cooked									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
714.45	170.92	77.10	0.93	10.41	3.60	5.00	1.80	562.10	13.29	1.12							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
1.12	*	0.00	*	100.06	190.04	0.88	102.92	67.63	15.49	0.00	0.95	*	0.03	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
520.00	149.00	*	*	0.03	0.38	0.06	0.00	0.12	1.11	0.00	44.00	2.20					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
HUEVO AVES		Huevo, gallina, deshidratado			EGG POULTRY			Egg, hen dried									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
2831.42	677.37	2.40	3.59	34.80	11.65	16.72	6.42	2280.63	49.61	9.60							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.30	*	0.00	*	299.55	767.41	4.09	502.98	430.23	49.61	0.00	4.36	*	0.04	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
500.00	150.00	*	*	0.33	1.64	0.34	0.00	0.49	3.39	0.00	119.00	3.10					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
HUEVO AVES		Huevo, gallina liofilizado			EGG POULTRY			Egg, hen freeze-dried									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2485.00	594.00	3.10	3.66	35.48	12.73	15.34	5.80	1507.00	48.86	4.95						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
3.08	*	0.00	*	360.00	32.60	0.77	1087.00	610.00	1.60	0.06	12.50	0.13	0.04	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
997.00	275.00	*	41.00	0.20	1.54	0.31	0.00	0.39	3.95	0.00	171.00	8.00					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**HUEVO AVES-REPTILES / EGG POULTRY-REPTILE**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
HUEVO AVES		Huevo, gallina rojo, clara cruda			EGG POULTRY			Egg, hen raw, egg white, red								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	217.00	52.00	87.30	0.90	0.40	*	*	*	0.00	10.40	1.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	6.65	10.45	0.25	183.67	117.90	9.36	0.03	0.07	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	*	*	0.01	0.34	0.08	0.00	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
HUEVO AVES		Huevo, gallina rojo, entero crudo			EGG POULTRY			Egg, hen raw, whole, red								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.88	606.00	145.00	75.40	0.80	9.30	*	*	*	730.00	12.20	2.30					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	22.56	143.60	1.51	136.35	98.74	9.98	0.05	0.79	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
1535.27	*	*	*	0.06	0.30	0.09	0.00	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
HUEVO AVES		Huevo, gallina rojo, yema cruda			EGG POULTRY			Egg, hen raw yolk, red								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1301.00	311.00	52.50	1.60	24.70	*	*	*	1219.77	15.40	5.80					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	32.55	272.41	4.83	74.18	83.02	9.64	0.14	2.51	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
2658.81	*	*	*	0.17	0.52	0.11	0.00	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**HUEVO AVES-REPTILES / EGG POULTRY-REPTILE**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name							
HUEVO AVES		Huevo, pata entero, crudo			EGG POULTRY			Egg, duck whole, raw											
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>								
<b>0.88</b>	<b>774.04</b>	<b>185.00</b>	<b>70.83</b>	<b>1.14</b>	<b>13.77</b>	<b>3.68</b>	<b>6.53</b>	<b>1.22</b>	<b>884.00</b>	<b>12.81</b>	<b>1.45</b>								
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																			
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>					
<b>0.93</b>	*	<b>0.00</b>	*	<b>64.00</b>	<b>220.00</b>	<b>3.85</b>	<b>146.00</b>	<b>222.00</b>	<b>17.00</b>	<b>0.06</b>	<b>1.41</b>	<b>0.09</b>	<b>0.04</b>	*					
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																			
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>							
<b>674.00</b>	<b>194.00</b>	*	*	<b>0.16</b>	<b>0.40</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.25</b>	<b>5.40</b>	*	*	<b>80.00</b>	<b>1.70</b>						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
HUEVO REPTILES		Huevo, iguana entero, crudo			EGG REPTILE			Egg, iguana whole, raw									
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>						
<b>0.89</b>	<b>912.00</b>	<b>218.00</b>	<b>65.40</b>	<b>2.60</b>	<b>1.13</b>	*	*	*	*	*	<b>12.39</b>	<b>4.30</b>					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>			
*	*	*	*	429.00	44.00	15.21	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>					
*	<b>336.00</b>	*	*	<b>0.14</b>	<b>0.41</b>	<b>0.50</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature



## CARNES, VÍCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS AND BY PRODUCTS



**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pavo bisteck			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, turkey steak								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	586.00	263.00	69.10	1.00	4.60	1.46	1.83	1.47	72.00	21.90	3.40					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.07	*	0.00	*	11.00	190.00	0.86	118.00	235.00	27.00	*	1.84	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
56.00	17.00	*	*	0.05	0.19	7.63	0.00	0.60	1.22	*	7.00	0.30				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pavo brocheta			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, turkey kebab style								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	692.24	174.48	69.80	0.90	11.60	*	*	*	*	*	15.10					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pavo carne molida			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, turkey gruond meat								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	527.00	129.00	72.70	1.00	4.70	2.17	2.84	2.54	74.00	19.70	1.90					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	21.00	193.00	1.17	69.00	213.00	21.00	*	2.53	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
73.00	22.00	*	*	0.07	0.19	5.42	0.00	0.35	1.20	*	7.00	14.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pavo crudo, completo congelado			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, turkey frozen turkey								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	508.30	123.00	72.40	1.10	3.40	2.20	2.76	1.93	78.00	22.80	0.30					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	0.00	*	15.00	180.00	1.69	67.00	269.00	22.00	0.12	2.31	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
341.00		*	*	0.07	0.20	4.15	0.20	0.41	1.62	0.00	23.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pavo entero, ahumado congelado			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, turkey smoked frozen turkey								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	541.00	129.00	68.50	1.90	2.20	2.83	3.18	2.47	82.00	23.70	3.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	26.00	203.00	1.79	996.00	280.00	25.00	*	2.96	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.06	0.18	5.09	0.00	0.41	0.35	*	7.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pavo filete			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, turkey fillet								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	564.40	135.80	68.70	1.10	3.00	*	*	*	*	22.80	4.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	2.27	*	1.46	60.66	264.14	20.44	*	3.09	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00		*	*	0.06	0.00	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pavo hamburguesa			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, turkey patties									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	571.20	139.30	69.80	1.50	4.90	*	*	*	*	*	15.60	8.20					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pavo longaniza			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, turkey longaniza (Thin Sausage)									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	634.10	159.80	69.60	3.00	10.50	*	*	*	*	*	16.60	0.30					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pavo mortadela			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, turkey mortadella									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	901.00	215.00	61.90	3.90	15.30	*	*	*	*	*	13.30	5.60					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pavo salchicha hot dog			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, turkey hot dog sausage								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	932.00	223.00	61.50	2.90	15.50	4.03	5.74	3.95	77.00	13.20	6.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.21	*	0.00	*	148.00	172.00	1.47	1078.00	392.00	14.00	*	1.84	*	0.07	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00		*	*	0.04	0.18	3.68	0.00	0.14	0.82	*	10.00	0.60				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pollo carne deshidratada			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, chicken dried meat								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2247.00	537.00	1.50	2.30	26.60	*	*	*	*	*	68.60	1.00				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pollo con verduras			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, chicken with vegetables								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	217.00	52.00	87.00	2.80	2.30	*	*	*	*	*	4.00	3.50				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pollo entero, sin hueso con piel			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, chicken whole, with skin								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.56	979.00	234.00	64.30	0.80	18.00	4.31	6.24	3.23	53.50	15.80	1.10					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	7.14	147.00	4.07	21.67	173.27	15.29	0.12	1.06	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
899.64	*	*	*	0.05	0.79	4.27	0.00	0.35	0.31	0.00	6.00	0.20				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pollo harina			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, chicken whole, fluor								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2402.00	574.00	3.40	4.30	41.50	*	*	*	*	*	37.70	10.00				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	3.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pollo hígado			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, chicken liver			Gallus gallus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	479.00	119.00	76.46	1.17	4.83	1.56	1.25	1.31	345.00	16.92	0.73					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	8.00	297.00	8.20	71.00	230.00	19.00	0.40	2.67	0.26	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
11078.00	3296.00	*	*	0.31	1.78	6.95	17.90	0.85	16.58	0.00	588.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pollo muslo, sin hueso con piel			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, chicken thigh, with skin								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1084.00	259.00	63.00	0.70	21.90	4.48	6.89	3.45	29.65	14.40	0.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	6.15	158.00	7.17	12.39	157.40	13.91	0.12	1.02	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00		*	*	0.05	0.08	3.73	0.00	0.34	0.64	0.00	3.00	0.10				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pollo nugget			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, chicken nugget								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	443.00	106.00	75.60	1.90	3.40	0.80	8.27	4.39	95.00	16.70	2.20					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	0.20	0.10	*	11.80	169.00	0.80	381.00	249.00	17.00	*	0.81	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
53.00	*	*	*	0.11	0.06	6.74	0.00	0.33	0.23	*	5.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pollo pechuga, sin hueso con piel			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, chicken breast with skin								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	715.00	171.00	70.00	0.90	9.80	2.66	3.82	1.96	29.07	19.30	0.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	7.77	174.00	6.70	20.11	179.02	17.03	0.15	0.93	*	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
593.14	*	*	*	0.05	0.04	6.18	0.00	0.53	0.34	0.00	4.00	0.40				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pollo pierna, sin hueso con piel			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, chicken leg with skin								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	758.00	181.00	70.90	0.70	12.60	4.37	6.62	3.35	37.51	15.80	0.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	6.44	155.00	2.02	21.26	180.05	16.43	0.10	1.56	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	*	*	0.06	0.12	3.77	0.00	0.32	0.56	0.00	4.00	0.10				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pollo sandwich pechuga grill			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, chicken sandwich grill chicken breast									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	781.72	184.19	56.50	1.89	4.35	*	*	*	*	*	15.92	20.34					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.00	*	*	*	*	*	2.35	502.00	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pollo sandwich pechuga crispy			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, chicken sandwich grill chicken breast									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	959.02	226.10	50.30	2.38	7.62	*	*	*	*	*	12.98	26.40					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.32	*	*	*	*	1.99	675.54	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pollo sazonador para preparar caldo			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, chicken seasoning for preparing stock								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	854.00	204.00	2.03	61.03	8.20	*	*	*	*	9.70	22.58					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	79.00	135.00	7.42	117.97	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.00	0.43	1.03	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Aves, pollo vinagreta			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Poultry, chicken vinaigrette								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	414.00	99.00	81.10	1.90	6.00	*	*	*	*	9.70	0.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos aguayón			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines sirloin			Bos taurus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	841.00	201.00	70.70	1.00	12.71	5.13	5.44	0.48	75.00	24.10	0.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	24.00	187.00	1.48	52.00	315.00	21.00	0.13	3.55	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
428.00	*	*	*	0.11	0.20	4.80	0.00	0.55	1.05	7.00	11.00	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, agujas			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, beef plate			Bos taurus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	68.30	*	7.90	*	*	*	*	20.40	*					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
779.00	*	*	*	0.06	0.22	3.68	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, albóndiga			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, meatball								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	594.00	142.00	71.10	1.80	6.60	*	*	*	*	15.50	4.10					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, albóndiga con arroz			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, meatball with rice								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	503.00	120.18	76.30	2.27	6.98	*	*	*	*	6.66	7.68					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.16	*	*	45.60	262.00	0.88	334.00	71.70	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.00	0.01	1.13	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, albóndiga con espagueti			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, meatball with spaghetti								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	326.00	78.00	75.70	1.80	4.50	*	*	*	*	6.40	2.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	9.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, albóndiga enlatada			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, canned meatball								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	339.00	81.00	83.20	1.30	3.80	*	*	*	*	7.00	4.20					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, albóndigas con soya			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, meatball with soy								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	351.00	84.00	42.90	4.40	15.70	*	*	*	*	19.70	16.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, aldilla, cocida (flanco delantero de la vaca)			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, shoulder (cooked)									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	904.00	216.00	56.73	2.15	10.33	*	*	*	*	30.79	*						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	21.00	162.00	3.80	546.00	229.00	19.00	0.00	5.20	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	0.00	*	0.11	0.10	4.69	0.00	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, bazo			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, spleen			Bos taurus						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	439.00	105.00	77.40	1.30	3.00	1.00	0.78	0.22	263.00	18.00	0.00						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	0.00	*	9.00	296.00	44055.00	85.00	429.00	22.00	*	2.11	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
498.00	89.00	*	*	0.14	0.30	4.26	45.50	0.07	5.68	0.00	4.00	*					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, bolonia			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, bologna			Bos taurus						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	883.00	211.00	59.52	3.41	14.25	11.13	12.22	0.78	56.00	10.40	11.07						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.00	*	1.35	*	31.00	174.00	2.40	654.00	217.00	24.00	0.00	1.10	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
70.00		0.00	*	0.12	0.22	2.61	0.00	0.17	1.27	*	9.00	0.70					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, carne deshidratada			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, beef jerky (dehydrated beef)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1507.90	367.30	16.50	7.30	12.50	*	*	*	*	52.70	11.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	11.95	*	8.38	1121.29	694.37	40.16	0.00	9.57	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, carne guisada			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, stewed meat								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	594.00	142.00	72.20	2.90	8.70	*	*	*	*	9.80	5.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, carne guisada			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, stewed meat								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	355.00	85.00	78.70	2.00	2.00	*	*	*	*	12.80	3.20					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, carne molida			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, ground meat									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	674.00	160.50	72.10	1.40	10.90	11.29	13.16	0.70	78.00	15.60	0.00						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.00	*	0.00	*	24.00	132.00	1.64	67.00	218.00	14.00	0.15	3.57	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	*	0.04	0.14	3.38	0.00	0.28	2.07	9.00	8.00	*					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, hamburguesa			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, hamburger patties										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	795.00	190.00	65.65	2.90	12.65	*	*	*	*	*	15.55	5.70						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, carne seca salada en láminas			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, dried meat									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1494.00	353.00	12.92	8.52	8.16	2.60	*	*	30.00	63.28	0.00						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.00	0.00	*	18.00	*	7.00	4007.00	*	*	0.00	0.00	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
81.36	*	*	*	*	*	*	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, cecina de la sierra			MEATS, OFFAL, AND BY-PRODUCTS			Bovines, cecina (dried salted meat)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	787.00	185.00	59.04	2.77	6.04	*	*	*	*	23.30	11.02					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.52	34.85	*	23.16	< 31.08	10.92	583.17	439.14	66.30	0.00	4.92	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
802.00	*	*	*	0.14	0.23	7.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, chambarete			MEATS, OFFAL, AND BY-PRODUCTS			Bovines, shank			Bos taurus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.60	*	*	70.70	*	4.78	*	*	*	*	20.40	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
462.00	*	*	*	0.07	0.22	3.32	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, cuete			MEATS, OFFAL, AND BY-PRODUCTS			Bovines, round			Bos taurus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	80.80	1.10	*	*	*	*	*	17.00	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
434.00	*	*	*	*	0.10	0.09	5.67	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, diezmillo asado sin hueso			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, boneless roasted chuck			Bos taurus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	966.00	231.00	52.88	2.83	10.71	*	*	*	*	33.58	*					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	0.00	*	29.00	255.00	5.30	691.00	375.00	25.00	0.00	4.20	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	0.00	*	0.01	0.14	4.13	0.00	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, falda			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, beef flank steak			Bos taurus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1050.00	251.00	75.10	1.10	1.72	7.53	8.52	0.66	68.00	22.40	0.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	6.00	177.00	1.70	69.00	282.00	19.00	0.12	3.71	0.87	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	22.00	*	*	0.17	0.22	5.04	0.00	0.38	2.25	8.00	6.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, filete			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, tenderloin			Bos taurus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	782.00	187.00	86.10	1.10	11.71	4.63	5.43	0.55	65.00	20.38	0.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	6.00	145.00	1.71	64.00	262.00	20.00	0.14	5.99	0.20	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
13.00	0.00	0.00	*	0.17	0.19	5.73	0.00	0.42	2.31	0.60	3.00	0.10				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, hígado			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, liver			Bos taurus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	565.00	135.00	68.00	2.00	3.63	1.23	0.48	0.47	275.00	22.90	3.89					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	5.00	387.00	8.90	69.00	313.00	18.00	*	4.00	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
481.00	*	*	*	0.23	2.76	8.74	1.30	1.06	59.30	0.00	290.00	1.20				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, hígado deshidratado			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, dried liver								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1514.00	362.00	8.30	7.80	5.20	*	*	*	*	*	63.80	14.90				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, hígado deshidratado desgrasado			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, fatless, dried liver									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1489.00	356.00	3.80	8.60	1.20	*	*	*	*	*	77.50	8.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, machaca con verdura			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, "machaca" with vegetables								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	861.00	206.00	57.40	4.02	10.86	*	*	*	*	26.20	0.79					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.72	*	*	84.00	340.00	1.26	1036.60	184.20	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
15.78	*	*	*	*	0.02	2.51	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, menudo/ enlatado			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, canned offal								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.98	463.00	110.50	79.33	0.65	6.64	*	*	*	*	6.82	11.54/0.30					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.02	*	*	35.00	228.00	0.89	148.30	39.70	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
207.00	*	*	*	0.03	0.10	0.56/1.27	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, milanesa			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, cutlet								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1222.00	292.00	40.20	4.90	14.70	*	*	*	*	18.60	20.10					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0.05	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, molida (frita)			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, ground (fried)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1366.00	327.00	41.31	3.43	21.11	7.19	8.66	0.49	88.00	34.15	0.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00		0.00	*	17.00	180.00	4.30	703.00	380.00	29.00	0.00	4.30	*	0.00	*	0.00	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	0.00	*	0.09	0.21	5.44	0.00	0.43	3.01	*	13.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, moronga			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, blood sausage								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.98	766.00	183.00	70.20	1.00	12.80	5.00	5.60	1.20	120.00	13.80	2.20					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	10.00	44.00	35.90	*	*	*	*	*	*	*	*	0.01	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	20.00		*	0.02	0.06	2.90	2.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, pescuezo			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, chuck			Bos taurus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	73.80	*	3.04	*	*	*	*	20.40	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	0.00	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
389.00	*	*	*	*	0.11	0.21	4.14	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, picadillo			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, ground meat stewed with vegetables									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	668.00	160.00	66.80	4.20	11.80	*	*	*	*	12.10	7.60						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.65	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, picadillo con soya			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, ground meat stewed with vegetables and soy									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	489.00	117.00	71.00	2.00	8.90	*	*	*	*	6.90	1.80						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	9.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, pulmón			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, lung			Bos taurus						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	385.00	92.00	79.20	0.90	2.50	0.86	0.64	0.34	242.00	16.00	0.00						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	0.00	*	10.00	224.00	7.95	198.00	340.00	14.00	*	1.61	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
143.00	14.00	*	*	0.08	0.25	2.15	38.50	0.04	3.81	0.00	11.00	*					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, pulpa			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, beef			Bos taurus				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	649.00	155.00	75.60	1.60	7.37	2.59	3.46	0.23	62.00	21.25	0.00				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
0.00	*	0.00	*	5.00	201.00	1.92	79.00	330.00	23.00	*	4.31	*	0.00	*	
				VITAMINAS / VITAMINS											
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
750.00	*	*	*	0.11	0.13	6.96	0.00	0.42	2.43	0.00	7.00	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, pulpa (bisteck)			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, beefsteak			Bos taurus				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1008.00	241.00	53.57	2.70	13.25	*	*	*	*	30.41	*				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	0.00	*	12.00	229.00	3.80	537.00	388.00	25.00	0.00	5.40	*	*	*	
				VITAMINAS / VITAMINS											
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	0.00	*	0.09	0.24	4.48	0.00	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, riñón			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, kidney			Bos taurus				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.90	414.00	99.00	73.20	1.50	3.09	0.87	0.59	0.55	411.00	18.18	0.29				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
0.00	*	0.00	*	13.00	257.00	4.60	182.00	256.00	17.00	*	1.92	*	*	*	
				VITAMINAS / VITAMINS											
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
1397.00	*	*	*	0.42	1.04	8.03	9.40	0.67	27.50	0.00	98.00	1.10			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, Rosbeef			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, Roastbeef			Bos taurus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.90	933.00	223.00	88.60	1.20	16.28	6.40	5.59	0.43	70.00	15.27	3.73					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.71	*	0.20	*	23.00	116.00	2.06	724.00	259.00	24.00	0.08	6.08	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
622.00	*	*	*	0.05	0.13	7.78	0.20	0.15	2.38	*	8.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Bovinos, tripas			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Bovines, tripe			Bos taurus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	356.00	85.00	63.40	0.50	3.69	1.29	1.53	0.18	122.00	11.30	0.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	69.00	64.00	0.59	97.00	67.00	13.00	*	1.42	*	0.07	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
177.00	53.00	*	*	0.04	0.10	1.46	0.00	0.01	1.39	2.00	5.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Caprinos, canal, pierna			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Goat, leg								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	927.90	219.00	57.70	1.80	11.40	0.71	1.03	0.17	57.00	29.10	0.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	0.00	*	13.00	180.00	2.83	532.00	385.00	*	*	4.00	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.11	0.49	3.75	0.00	0.30	1.13	0.00	5.00	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Caprinos, riñonada (riñón y costillas bajas de la parte posterior)			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Goat, riñonada (kindeys and lower back ribs)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	952.10	224.70	56.40	1.80	11.50	*	*	*	*	30.30	0.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	379.97	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Equinos, hígado deshidratado desgrasado			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Equine, nonfat dried liver								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1602.00	383.00	4.60	4.20	3.70	*	*	*	*	78.80	8.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Ovinos, carne magra con hueso			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Ovines, lean meat with bone			Ovis agnus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.58	1059.00	253.00	61.40	1.00	6.50	*	*	*	*	15.00	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	7.00	190.00	2.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	0.07	0.15	2.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Ovinos, carne magra sin hueso			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Ovines, lean meat without bone			Ovis agnus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.90	561.00	134.00	73.42	1.06	6.50	1.88	2.11	0.48	65.00	15.00	0.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	0.00	*	10.00	189.00	1.77	66.00	280.00	26.00	0.17	4.06	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.13	0.23	5.41	0.00	0.16	2.62	0.00	23.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Ovinos, pierna de carnero deshuesada			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Ovines, lamb leg without bone			Ovis agnus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	962.00	230.00	59.30	1.07	17.07	7.43	7.00	1.35	69.00	23.90	0.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	0.00	*	9.00	170.00	1.66	56.00	249.00	23.00	0.14	3.32	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.17	0.16	6.26	0.00	0.15	2.50	0.00	19.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, carne			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, meat								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	598.00	143.00	63.40	1.05	14.30	1.95	2.56	0.61	59.00	18.60	0.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	0.00	*	17.00	211.00	0.84	52.00	389.00	23.00	0.15	1.84	0.03	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
6.00	2.00	*	*	0.99	0.27	4.91	1.00	0.53	0.63	0.00	5.00	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, carne grasa sin hueso			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, fatty meat without bone			Sus domesticus				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.88	828.00	198.00	66.92	0.80	12.58	4.36	5.61	1.34	63.00	20.60	0.00				
				<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	0.00	*	18.00	197.00	0.79	50.00	356.00	21.00	*	1.74	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
7.00	2.00	*	*	0.90	0.25	4.58	0.60	0.47	0.53	0.00	1.00	0.50			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, carne molida picante			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, ground spicy meat			Sus domesticus				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	979.00	234.00	59.40	2.90	16.00	7.87	9.44	1.91	72.00	14.90	6.40				
				<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.40	0.00	*	14.00	175.00	0.88	56.00	287.00	19.00	*	2.20	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
7.00	2.00	*	*	0.73	0.24	4.34	0.70	0.38	0.70	*	5.00	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, chicharrón/casero/durito			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, fried pork-rind, hard							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	2221.00	530.00	2.73	4.15	37.84	14.32	*	*	74.00	58.45	0.00				
				<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.00	*	*	61.00	149.00	2.80	968.00	*	*	*	*	*	*	0.01	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	0.11	0.14	3.80	0.00	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, chorizo blanco			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, white chorizo								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1891.00	452.00	32.80	3.90	38.90	*	*	*	*	*	13.80					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, chorizo de lomo Salamanca			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, chorizo lomo Salamanca								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.98	1163.00	278.00	35.80	5.47	33.55	14.13	15.60	3.83	3.18	19.69	5.49					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	41.00	130.00	4.10	2505.00	160.00	*	*	2.30	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.21	0.17	3.03	1.00	0.22	0.01	0.00	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, chorizo con papas			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, chorizo with potatoes								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1544.00	369.00	39.10	1.94	27.00	*	*	*	*	5.28	26.22					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.45	*	*	27.20	320.00	3.50	768.00	466.00	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
42.45	*	*	*	0.04	0.01	3.09	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, chorizo fuet			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, spicy chorizo from catalunia								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2297.00	549.00	15.60	6.30	46.00	*	*	*	*	24.40	7.60					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, chorizo imitación			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, imitation chorizo								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1950.00	466.00	26.60	6.60	38.10	*	*	*	*	27.10	1.60					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, chorizo Pamplona			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, chorizo Pamplona								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1690.00	404.00	35.70	5.29	33.02	14.40	14.90	3.72	17.72	19.07	6.92					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, chorizo picante			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, spicy chorizo								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1945.00	465.00	32.80	3.50	41.20	*	*	*	*	13.30	9.10					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, chorizo sin picante			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, chorizo without chile								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2167.00	518.00	26.20	3.80	46.70	14.38	18.40	3.46	88.00	12.10	11.20					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	8.00	150.00	1.59	1235.00	398.00	18.00	*	3.41	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.63	300.00	5.13	0.00	0.53	2.00	*	2.00	1.50				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, hígado			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, liver				Sus domesticus				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	561.00	134.00	71.06	1.44	3.65	1.17	0.52	0.87	301.00	21.39	2.17					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	0.00	*	9.00	288.00	6.10	87.00	273.00	18.00	1.30	5.76	0.31	0.06	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
21650.00	6502.00	*	*	0.28	3.01	15.30	25.03	0.69	26.00	0.00	212.00	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, jamón americano			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, ham, american style								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	413.00	99.00	76.95	3.58	3.55	*	*	*	50.00	12.85	4.20					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, jamón cocido			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, cooked ham								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	467.00	112.00	74.17	3.73	6.24	*	*	*	60.00	14.92	2.57					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	11.00	238.00	3.10	965.00	270.00	24.00	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.53	0.24	4.70	37.00	360.00	590.00	5.10	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, jamón de pierna			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, ham								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	447.00	107.00	74.40	3.45	3.65	*	*	*	66.00	16.50	2.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, jamón de pierna horneado			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, roasted ham								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	568.62	134.09	70.25	2.50	5.05	3.30	4.45	0.85	94.00	29.41	0.04					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	0.00	0.00	*	7.00	281.00	1.12	64.00	373.00	25.00	*	3.26	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
9.00	3.00	*	*	0.69	0.35	4.94	0.40	0.45	0.72	*	12.00	0.90				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, jamón del diablo			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, deviled ham								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1090.00	261.00	55.80	3.23	20.63	*	*	*	*	*	16.70	1.10				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	39.00	135.00	5.49	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	7.00	*	*	0.18	0.11	2.74	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, jamón horneado			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, baked ham								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	396.00	95.00	76.95	3.48	3.80	3.12	4.44	1.41	59.00	13.83	1.70					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	0.00	0.00	*	8.00	281.00	1.34	1500.00	409.00	22.00	*	2.47	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.73	0.33	6.15	0.00	0.31	0.70	*	3.00	0.80				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, jamón Pernil			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, short shank ham								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	406.00	97.00	74.00	3.80	1.80	3.37	4.32	2.20	85.00	19.00	1.30					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	0.00	0.00	*	16.00	255.00	0.90	77.00	416.00	25.00	*	2.31	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
10.00	3.00	*	*	0.49	0.38	7.44	0.00	0.50	0.67	*	0.00	0.40				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, jamón Serrano			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, Serrano ham								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
*	*	50.50	8.08	16.51	8.65	6.72	1.14	189.12	20.98	3.93						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	11.51	*	117.27	2647.25	*	34.26	0.00	20.41	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, jamón tipo Americano			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, ham, American style								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	519.00	124.00	74.30	3.80	6.60	*	*	*	*	13.50	1.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, jamón tipo York			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, York-type ham									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	421.60	99.38	76.11	2.82	3.06	*	*	*	*	17.96	0.05						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, jamón Virginia			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, Virginia ham									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	404.00	97.00	75.80	3.45	2.70	*	*	*	*	13.65	4.35						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.00	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, jamón York			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, low-salt ham				York type					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	453.00	108.00	74.15	3.48	2.33	2.62	3.76	1.08	57.00	17.60	1.35						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.00	0.00	0.00	*	8.00	248.00	1.40	969.00	362.00	19.00	*	2.63	*	*	*	3.00	8.00	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	0.00	*	*	0.74	0.28	5.32	0.00	0.35	0.68	*	3.00	8.00					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, lomo			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, loin			Sus domesticus				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	456.00	109.00	69.40	1.00	2.17	0.70	0.79	0.37	65.00	22.50	0.00				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	0.00	*	5.00	247.00	0.98	53.00	399.00	27.00	*	1.89	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	0.00	*	*	1.15	0.10	6.68	0.00	0.78	0.51	*	0.00	0.20			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, lomo embuchado			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, loin							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	912.00	218.00	46.90	7.40	7.05	3.38	3.27	0.40	28.88	17.22	21.43				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, longaniza chistorra			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, spicy pork sausage for frying							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	2033.00	486.00	34.20	3.20	46.40	*	*	*	*	11.60	4.50				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	41.00	98.00	3.70	*	*	*	*	*	*	*	0.01	*
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	0.36	0.19	1.82	2.00	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, papada (lardo)			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, lard								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2740.00	655.00	25.60	5.00	61.10	25.26	32.89	8.11	90.00	12.80	0.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	4.00	86.00	0.42	25.00	148.00	3.00	*	0.84	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
9.00	3.00	*	*	0.39	0.24	4.54	0.00	0.09	0.82	*	1.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, pastel de pollo			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, chicken cold meat								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1098.00	263.00	54.30	3.51	16.06	*	*	*	*	*	10.92	11.96				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, pernil holandés			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, short shank dutch style								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	418.00	100.00	76.00	3.60	3.00	*	*	*	*	*	14.50	2.80				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, peperoni			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, peperoni								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2067.00	494.00	30.70	4.87	44.57	17.90	20.75	5.92	7.28	17.29	2.57					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	22.00	177.00	1.62	1653.00	279.00	21.00	*	2.50	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.36	0.32	4.64	0.70	0.35	1.73	0.00	5.00	0.20				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, pierna deshuesada			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, pork leg without bone			Sus domesticus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	569.00	136.00	65.70	0.88	5.41	1.87	2.44	0.58	68.00	17.80	0.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	6.00	229.00	1.01	55.00	369.00	25.00	0.31	2.27	0.04	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
6.00	2.00	*	*	0.79	0.15	5.34	0.90	0.50	0.70	0.00	9.00	0.60				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, queso de puerco			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork,s pork cold meat								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1424.00	340.00	48.37	2.90	28.17	*	*	*	*	16.43	8.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, salami tipo italiano			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, salami, italian								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1703.00	407.00	36.00	5.33	29.90	12.71	13.76	3.46	5.08	21.04	7.73					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	0.00	*	13.00	229.00	1.30	2260.00	378.00	22.00	*	4.20	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.93	0.33	5.60	0.00	0.55	2.80	0.00	2.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, salchicha			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, sausage								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2213.00	529.00	67.70	2.50	13.45	8.80	11.81	3.56	72.00	12.13	5.90					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	37.00	129.00	4.55	656.00	248.00	14.00	*	2.17	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
75.00	13.00	*	*	0.10	0.10	2.53	0.70	0.31	0.85	0.00	1.00	1.30				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, salchicha enlatada			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, canned wiener								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	414.00	99.00	77.40	2.50	3.60	*	*	*	*	13.30	2.40					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.80	*	*	70.00	93.00	2.30	711.00	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.02	0.11	0.80	23.00	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, salchicha Frankfurter			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, Frankfurter								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	888.00	212.00	63.37	2.87	13.25	*	*	*	*	13.93	3.55					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, salchicha Frankfurter, enlatadas			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, canned Frankfurters									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	587.00	140.00	74.23	3.10	9.37	*	*	*	*	*	12.00	0.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, salchicha para asar			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, sausage for broiling								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1870.00	447.00	25.60	4.10	32.30	*	*	*	*	16.20	21.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS / MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, salchicha Viena			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, Viena sausage								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	781.00	187.00	65.37	2.83	12.71	11.27	14.34	4.03	76.00	10.63	8.15					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	0.00	*	18.00	142.00	1.18	731.00	253.00	14.00	*	1.79	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.57	0.17	3.25	2.00	0.30	0.91	0.00	8.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
CARNES, VÍSCERAS Y DERIVADOS		Porcinos, salchicha Viena con salsa tomate			MEATS, OFFALS, AND BY-PRODUCTS			Pork, Viena sausage in tomato sauce									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1088.00	260.00	33.50	1.60	8.60	*	*	*	*	*	10.30	34.60					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	11.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature





## PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD



**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Anchoveta, cruda			FISH AND SEAFOOD			Anchovy, raw			Engraulis mordax					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Cu	Zn	Mn	Se	Li
	<b>548.10</b>	<b>131.00</b>	<b>73.37</b>	<b>1.44</b>	<b>4.84</b>	<b>1.28</b>	<b>1.18</b>	<b>1.64</b>	<b>60.00</b>	<b>20.35</b>	<b>0.00</b>	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS				
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
<b>0.00</b>	*	<b>0.00</b>	*	<b>147.00</b>	<b>174.00</b>	<b>3.25</b>	<b>104.00</b>	<b>383.00</b>	<b>41.00</b>	<b>0.21</b>	<b>1.72</b>	<b>0.07</b>	<b>0.04</b>	*		
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
<b>50.00</b>	<b>15.00</b>	*	*	<b>0.06</b>	<b>0.26</b>	<b>14.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.14</b>	<b>0.62</b>	<b>0.00</b>	<b>9.00</b>	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Acocil, crudo			FISH AND SEAFOOD			Acocil, raw			Cambarrellus montezumae						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Cu	Zn	Mn	Se	Li	
<b>0.95</b>	<b>670.00</b>	<b>160.00</b>	<b>66.50</b>	<b>12.40</b>	<b>1.33</b>	*	*	*	*	*	<b>17.1</b>	*					
NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	3250.00	423.00	<b>8.40</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.00	1.02	<b>3.68</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Atún, aleta amarilla enlatado sin drenar			FISH AND SEAFOOD			Tuna, yellowfin tuna, canned not drained									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Cu	Zn	Mn	Se	Li	
<b>1.00</b>	<b>698.73</b>	<b>167.00</b>	<b>70.50</b>	<b>1.35</b>	<b>13.60</b>	*	*	*	*	*	<b>14.20</b>	*					
NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	12.65	436.89	<b>1.11</b>	210.80	429.00	21.92	<b>0.07</b>	<b>0.40</b>	*	*	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	<b>22.00</b>	*	*	<b>0.13</b>	<b>0.10</b>	<b>11.30</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Atún, en aceite			FISH AND SEAFOOD			Tuna, in oil									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	726.00	174.00	70.70	1.60	11.60	*	*	*	32.00	16.10	0.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	7.00	190.00	1.10	142.92	280.00	28.00	0.09	0.80	*	0.01	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	152.00	*	*	0.04	0.11	11.00	*	0.44	5.00	15.00	*	5.80					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Atún, en aceite, drenado			FISH AND SEAFOOD			Tuna, in oil, drained									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	529.00	126.00	73.42	1.08	4.00	1.53	2.95	2.89	18.00	20.65	0.81						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.00	*	0.00	*	13.00	311.00	1.39	354.00	207.00	31.00	0.07	0.90	0.02	0.08	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
77.00	23.00	*	*	0.04	0.12	12.40	0.00	0.11	2.20	0.00	5.00	6.70					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Atún, en agua			FISH AND SEAFOOD			Tuna, in water									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	350.00	84.00	81.03	1.47	0.85	0.23	0.16	0.34	30.00	16.23	0.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.00	*	0.00	*	11.00	163.00	1.53	92.72	237.00	27.00	0.05	0.77	0.01	0.08	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
57.00	17.00	*	*	0.03	0.07	13.28	0.00	0.35	1.17	0.00	4.00	4.50					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Bagre, crudo			FISH AND SEAFOOD			Catfish, raw			Bagre pinimmaculatus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.51	496.00	119.00	80.36	0.96	1.93	1.31	2.57	1.12	55.00	15.23	0.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	8.00	204.00	0.23	98.00	302.00	19.00	0.03	0.48	*	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
1.00	0.00	*	*	0.02	0.08	2.11	0.00	0.15	2.88	0.00	10.00	0.20				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Barrilete, crudo			FISH AND SEAFOOD			Skipjack Tuna, raw			Euthynnus pelamis					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.50	431.00	103.00	70.73	1.30	7.20	0.33	0.19	0.32	47.00	21.01	0.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	0.00	*	29.00	222.00	1.25	37.00	407.00	34.00	0.09	0.82	0.02	0.04	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
52.00	16.00	*	*	0.03	0.10	15.40	1.00	0.85	1.90	0.00	9.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Barrilete, entero, harina			FISH AND SEAFOOD			Skipjack Tuna, whole flour			Euthynnus pelamis					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	5.80	*	0.53	*	*	*	*	72.00	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Barrilete, músculo		FISH AND SEAFOOD			Skipjack Tuna, muscle			Euthynnus pelamis						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	70.20	*	6.13	*	*	*	*	21.04	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Barrilete, músculo, harina		FISH AND SEAFOOD			Skipjack Tuna, muscle, raw			Euthynnus pelamis						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	3.40	*	0.50	*	*	*	*	92.80	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Boquerón, crudo		FISH AND SEAFOOD			Small Sardine, raw			Cetengraulis edentulus						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.80	397.00	95.00	77.10	3.60	2.16	*	*	*	*	17.66	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	566.00	2629.00	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.01	0.15	1.90	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Boquilla, cruda			FISH AND SEAFOOD			Grunt, raw			Haemulon plumerie Lacepede						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
355.00		85.00	79.80	1.10	0.22	*	*	*	*	19.51	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	10.00	167.00	1.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.03	0.03	2.19	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Cabrilla, cruda			FISH AND SEAFOOD			Redguativerre, raw			Chephalospholis fulva						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.51	364.00	87.00	79.60	1.10	0.12	*	*	*	*	20.13	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	15.00	183.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.05	0.05	1.05	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Cabrilla de Roca, lavada			FISH AND SEAFOOD			Spotted Sand Seabass, washed			Paralabrax maculatusfasciatus						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
	*	*	82.50	*	1.15	*	*	*	*	16.58	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Camarón, al natural			FISH AND SEAFOOD			Shrimp, natural									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
	297.00	71.00	84.40	2.00	1.50	0.12	0.08	0.13	126.00	12.10	0.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.00	*	0.00	*	54.00	244.00	0.21	554.44	113.00	22.00	0.18	0.97	0.03	0.03	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
180.00	54.00	*	*	0.02	0.02	1.78	0.00	0.16	1.11	0.00	19.00	0.10					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Camarón, blanco crudo, congelado			FISH AND SEAFOOD			Shrimp, raw, frozen									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
	436.97	102.91	68.91	7.35	1.59	*	*	*	*	17.69	4.40						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	1028.51	197.15	5.24	71.87	265.37	48.21	1.62	1.99	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.00	0.09	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
PESCADOS Y MARISCOS		Camarón, cocido (sin cáscara)			FISH AND SEAFOOD			Shrimp, cooked			Penaeus sp.							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
	1.00	461.00	110.00	74.63	3.45	1.46	0.52	0.36	0.59	211.00	23.22	1.52						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
0.00	*	0.00	*	144.67	188.00	5.81	947.00	170.00	37.00	0.80	1.63	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
301.00	90.00	*	*	0.02	0.04	1.12	0.00	0.24	1.66	0.00	24.00	0.10						

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Camarón, crudo congelado		FISH AND SEAFOOD			Shrimp, raw, frozen			Penaeus sp.							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.80	88.50	3.71	75.90	1.15	0.27	*	*	*	42.00	18.75	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	76.50	199.00	6.86	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.05	0.07	1.64	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Camarón, salado y deshidratado		FISH AND SEAFOOD			Shrimp, dry and salted			Penaeus sp.							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.90	669.00	160.00	20.40	13.40	0.00	0.00	*	*	125.00	39.30	0.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	3.60	*	175.00	779.00	4.20	3571.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.10	0.08	7.20	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
PESCADOS Y MARISCOS		Cangrejo, crudo		FISH AND SEAFOOD			Crawfish, raw			Paratephusa spinigera								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
0.43	301.00	72.00	84.05	1.00	0.97	0.16	0.19	0.31	107.00	14.85	0.00							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	*	0.00	*	25.00	218.00	2.70	62.00	261.00	30.00	0.24	1.01	0.15	0.03	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
50.00	15.00	*	*	0.05	0.03	1.87	0.50	0.08	2.10	0.00	30.00	*						

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Carpa, asada		FISH AND SEAFOOD			Carp, broiled			Carpoides meridionalis Günther						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.47	485.00	116.00	72.00	2.10	1.90	1.39	2.99	1.84	84.00	23.20	0.00					
					NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	0.00	*	1026.00	234.00	1.59	63.00	427.00	38.00	0.07	1.90	0.05	0.02	*		
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
32.00	10.00	*	*	0.15	2.38	0.00	1.60	0.22	1.47	0.00	17.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Carpa, cruda		FISH AND SEAFOOD			Carp, raw			Carpoides meridionalis						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.46	381.00	91.00	79.40	1.10	1.02	1.08	2.33	1.43	66.00	19.24	0.00					
					NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	15.00	165.00	1.70	49.00	333.00	29.00	0.06	1.48	0.04	0.01	*		
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
30.00	9.00	*	*	0.04	0.05	1.98	1.60	0.19	1.53	0.00	15.00	24.70				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Carpa, torta seco-salada y ahumada		FISH AND SEAFOOD			Carp, dried-salted and smoked pattie									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1577.00	377.00	3.70	10.70	5.70	*	*	*	*	40.10	37.60					
					NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Cazón, crudo, filete			FISH AND SEAFOOD			Dogfish, filet, raw			Carcharias aethalorus Jordan et Gilbert					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	*	*	*	*	
1.00	443.00	106.00	74.30	1.10	0.17	*	*	*	*	25.26	*	*	*	*	*	
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	8.00	141.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)	*	*		
*	*	*	*	0.03	0.04	2.41	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Cazón y Callo, surimi, análogo de escalopa			FISH AND SEAFOOD			Dogfish and Tripe, surimi, escalope analogue								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	*	*	*	*	
1.00	*	*	72.99	*	4.79	*	*	*	*	33.12	*	*	*	*	*	
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)	*	*		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Chano, crudo			FISH AND SEAFOOD			Milkfish, raw			Umbrina roncadour					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	*	*	*	*	
	619.00	148.00	86.50	*	1.05	1.66	2.58	1.84	52.00	15.9	0.00	*	*	*	*	
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	51.00	162.00	0.32	72.00	292.00	30.00	0.03	0.82	0.02	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)	*	*		
100.00	30.00	*	*	0.01	0.05	6.44	0.00	0.42	3.40	0.00	16.00	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
PESCADOS Y MARISCOS		Chano, deshuesado, filete			FISH AND SEAFOOD			Milkfish, boned, filet			Umbrina roncador				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	*	*	80.70	1.35	1.53	*	*	*	*	17.45	*				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
PESCADOS Y MARISCOS		Charal, cocido			FISH AND SEAFOOD			Small Lake Fsh, cooked							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	*	*	70.40	7.70	1.53	*	*	*	*	17.39	*				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	1175.00	724.00	4.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	0.04	0.11	1.06	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
PESCADOS Y MARISCOS		Charal, crudo			FISH AND SEAFOOD			Small Lake Fish, raw			Chirostoma sp. (?)				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.90	368.00	88.00	54.70	11.20	5.93	*	*	*	*	*	*				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	2360.00	1512.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	0.56	2.90	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Charal, fritos			FISH AND SEAFOOD			Small Lake Fish, fried									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1878.00	449.00	5.69	12.75	24.80	*	*	*	*	39.36	17.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	1465.00	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Charal, seco			FISH AND SEAFOOD			Small Lake Fish, dried				Chirostoma sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.80	1561.00	373.00	5.20	14.20	12.20	*	*	*	*	67.53	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	4005.00	2510.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	0.54	0.15	5.89	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Cherna, crudo			FISH AND SEAFOOD			Giant Bass, raw				Epinephelus morio Cuvier et Valenciennes					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.51	364.00	87.00	79.80	1.10	0.20	0.23	0.20	0.32	37.00	19.90	0.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	0.00	*	7.00	167.00	0.89	53.00	483.00	31.00	0.02	51.00	0.01	0.04	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
143.00	43.00	*	*	0.11	0.37	1.38	0.00	0.30	0.60	0.00	9.00	*					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Constantino, crudo			FISH AND SEAFOOD			Constantine, raw			Centropomus robalito Jordan et Gilbert					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
397.00	95.00	78.80	1.10	0.85	*	*	*	*	*	20.58	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	14.00	127.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.10	0.05	0.68	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Curvina Azul, cruda			FISH AND SEAFOOD			Blue Corvina, raw			Cynoscion parvipinnis					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
435.00	104.00	81.00	1.11	1.90	1.09	1.15	0.46	61.00	18.80	0.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	15.00	210.00	0.37	56.00	345.00	40.00	0.04	0.42	0.03	0.04	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
41.00	12.00	*	*	0.08	0.10	4.20	0.00	0.30	2.50	0.00	15.00	0.70				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Guachinango, crudo			FISH AND SEAFOOD			Red Snapper, raw			Lutianus blackfordii Goode et Bean					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.51	381.00	91.00	78.30	1.30	0.63	*	*	*	*	20.10	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	14.00	184.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.08	0.05	1.82	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Guapona, cruda			FISH AND SEAFOOD			Guapona, raw			Equetus lanceolatus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.51	360.00	86.00	78.80	1.20	0.27	*	*	*	*	19.64	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	15.00	116.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.04	0.06	1.36	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Isabelita, cruda			FISH AND SEAFOOD			Angelfish, raw			Angelichthys isabelita Jordan et Rutter					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.51	372.00	89.00	79.70	1.10	0.21	*	*	*	*	20.32	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	12.00	138.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.31	0.44	4.58	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Jaiba, carne enlatada (antes tratam. térmico)			FISH AND SEAFOOD			Crab, canned meat (before thermal treatment)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	523.00	125.00	75.30	*	5.70	0.20	0.13	0.26	97.00	15.60	1.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	91.00	234.00	0.50	395.00	259.00	36.00	0.81	3.81	0.07	0.04	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
2.00	*	*	*	0.02	0.09	2.75	3.30	0.16	3.33	0.00	51.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Jaiba, cocida		FISH AND SEAFOOD			Crab, cooked			Mythrax spp.						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.40	354.00	85.00	78.67	2.05	0.22	0.17	0.21	0.41	76.00	19.10	0.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	0.00	*	232.00	139.67	11.45	*	*	58.00	0.73	5.47	0.10	0.05	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
104.00	31.00	*	*	0.07	0.22	2.20	3.60	0.17	10.38	0.00	42.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Jorobado, crudo		FISH AND SEAFOOD			Silver Menhaden, raw			Argyreiosus brevoorli Gill						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
418.00	100.00	77.80	0.90	1.36	*	*	*	*	*	20.63	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	13.00	150.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.08	0.07	2.06	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Jurel Toro, crudo		FISH AND SEAFOOD			Horse Mackerel, raw			Caranx hippos						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.51	427.00	102.00	73.60	1.35	1.20	3.26	5.46	3.35	70.00	19.70	1.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	12.00	217.00	1.63	90.00	314.00	76.00	0.07	0.63	0.02	0.04	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
167.00	50.00	*	*	0.18	0.32	9.08	0.40	0.40	8.71	0.00	1.00	16.10				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Jurel Toro, salchicha			FISH AND SEAFOOD			Horse Mackerel, sausage									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	*	*	70.54	*	4.48	*	*	*	*	14.67	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Langosta, cocida			FISH AND SEAFOOD			Lobster, cooked			Homarus americanus						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.40	443.00	106.00	73.40	1.50	0.39	0.21	0.25	0.34	146.00	24.00	0.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.00	*	0.00	*	76.00	24.00	3.86	486.00	230.00	43.00	1.55	4.05	0.07	0.07	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
4.00	1.43	*	*	0.01	0.04	1.83	0.00	0.12	1.43	0.00	11.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Langostino, crudo			FISH AND SEAFOOD			Prawn, raw									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
	481.00	115.00	76.60	1.50	4.26	0.16	0.17	0.29	114.00	17.89	0.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	0.00	*	194.00	215.00	1.66	58.00	302.00	27.00	*	1.30	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	16.00	*	*	0.08	0.15	2.40	1.00	0.11	2.00	0.00	37.00	*					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Lenguado, crudo		FISH AND SEAFOOD			Sole, raw			Paralichthys californicus						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.42	293.00	70.00	84.00	1.36	1.30	0.44	0.54	0.37	45.00	18.00	0.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	21.00	252.00	0.18	296.00	160.00	18.00	0.05	0.32	0.04	0.04	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
33.00	10.00	*	*	0.02	0.02	1.04	0.00	0.10	1.13	0.00	5.00	2.80				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Lisa, cruda		FISH AND SEAFOOD			Striped Mullet, raw			Chaenomugil proboscideus Günther						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.51	410.00	98.00	74.88	1.00	9.36	1.12	1.08	0.72	49.00	19.68	0.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	12.00	153.00	1.02	65.00	357.00	29.00	0.05	0.52	0.02	0.04	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
123.00	37.00	*	*	0.01	0.10	6.90	1.20	0.43	0.22	0.00	9.00	1.50				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Mero, crudo		FISH AND SEAFOOD			Sea Bass, raw			Stereolepis gigas Ayres						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.51	326.00	78.00	81.10	1.10	1.07	0.29	0.47	0.29	49.00	18.00	0.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	0.00	*	10.00	192.00	0.16	68.00	435.00	23.00	0.02	0.36	0.01	0.05	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
67.00	20.00	*	*	0.10	0.05	2.44	0.00	0.55	1.10	0.00	12.00	4.70				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name																						
PESCADOS Y MARISCOS		Mojarra, cruda			FISH AND SEAFOOD			Sea Bass, raw			Anisotremus interruptus Gill																						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)											
0.50	443.00	106.00	77.30	1.10	2.67	0.51	0.42	0.74	41.00	19.16	0.00	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS																					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	VITAMINAS / VITAMINS																		
0.00	*	0.00	*	15.00	260.00	0.29	68.00	256.00	41.00	0.02	0.40	0.02	0.40	0.04	*	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)	PESCADOS Y MARISCOS					
154.00	46.00	*	*	0.06	0.05	5.40	0.00	0.40	0.30	0.00	5.00	5.60	PESCADOS Y MARISCOS																				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name																				
PESCADOS Y MARISCOS		Mojarra, rayada lavada			FISH AND SEAFOOD			Pacific Flagfin Mojarra, washed			Eucinostomus gracilis																				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)									
0.50	406.00	97.00	89.00	*	0.90	0.51	0.66	0.78	80.00	14.10	0.00	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS																			
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	VITAMINAS / VITAMINS																
*	0.00	*	15.00	198.00	0.84	69.00	256.00	40.00	0.03	0.40	0.02	0.04	*	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)	PESCADOS Y MARISCOS					
90.00	27.00	*	*	0.10	0.03	2.10	0.00	0.30	3.82	0.00	9.00	*	PESCADOS Y MARISCOS																		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name																				
PESCADOS Y MARISCOS		Ostión, crudo			FISH AND SEAFOOD			Oyster, raw			Ostrea sp.																				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)									
1.00	163.00	39.00	91.30	0.60	1.00	0.51	0.36	0.89	50.00	6.00	1.10	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS																			
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	VITAMINAS / VITAMINS																
*	0.00	*	28.04	162.00	4.90	65.60	168.00	22.00	7.60	16.62	0.14	0.03	*	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)	PESCADOS Y MARISCOS					
0.00	81.00	*	*	0.01	0.13	1.00	8.00	0.05	16.00	7.00	10.00	8.00	PESCADOS Y MARISCOS																		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Ostión, en su concha/ sin concha			FISH AND SEAFOOD			Oyster, in its shell/ without shell			Ostrea sp.					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
127.00	3.25	89.48	1.15	0.56	*	*	*	*	*	5.61	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	159.00	71.50	8.43	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.12	0.12	1.20	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Palometa, cruda			FISH AND SEAFOOD			Caribe, raw			Palometa media Peters					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
393.00	94.00	77.40	1.20	0.79	*	*	*	*	*	20.48	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	18.00	143.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.11	0.09	3.02	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Pampano, crudo			FISH AND SEAFOOD			Pompano, raw			Citula dorsalis Gill					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
494.00	118.00	75.50	1.20	4.00	3.51	2.59	1.14	50.00	19.12	0.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	0.00	17.00	137.00	0.60	65.00	381.00	27.00	0.04	0.72	0.01	0.04	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
132.00	40.00	*	*	0.56	0.12	3.00	0.00	0.20	1.30	0.00	15.00	11.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name																
PESCADOS Y MARISCOS		Pargo, crudo			FISH AND SEAFOOD			Porgy, raw			Holopagrus guntheri Gill																
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)					
0.51	456.00	109.00	76.62	1.20	2.59	0.29	0.25	0.46	37.00	19.88	0.00	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	VITAMINAS / VITAMINS												
0.00	*	0.00	*	17.00	204.00	0.18	64.00	417.00	32.00	0.03	0.36	0.01	0.04	*	106.00	32.00	*	*	0.09	0.06	2.50	1.60	0.40	3.00	0.00	5.00	10.20
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS														
106.00	32.00	*	*	0.09	0.06	2.50	1.60	0.40	3.00	0.00	5.00	10.20	VITAMINAS / VITAMINS														

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name																		
PESCADOS Y MARISCOS		Pescadilla, cruda			FISH AND SEAFOOD			Whiting raw			Sphyraena barracuda																		
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)							
381.00	91.00	78.20	1.20	0.44	0.25	0.28	0.42	67.00	20.69	0.00	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	*	*	0.00	*	12.00	162.00	0.34	72.00	249.00	21.00	0.03	0.88	0.10	0.03	*
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)	VITAMINAS / VITAMINS																
100.00	30.00	*	*	0.13	0.07	2.16	0.00	0.16	2.30	0.00	13.00	0.13	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS																
100.00	30.00	*	*	0.13	0.07	2.16	0.00	0.16	2.30	0.00	13.00	0.13	VITAMINAS / VITAMINS																

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name																		
PESCADOS Y MARISCOS		Pescado, blanco, asado			FISH AND SEAFOOD			Fish, white, broiled																					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)							
1.00	682.00	163.00	61.00	4.80	3.46	1.16	2.56	2.76	77.00	30.80	0.00	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	*	*	0.00	*	822.00	714.00	0.47	65.00	406.00	42.00	0.09	1.27	0.09	0.02	*
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)	VITAMINAS / VITAMINS																
131.00	39.00	*	*	0.08	2.55	0.00	0.00	0.35	0.96	0.00	17.00	*	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS																
131.00	39.00	*	*	0.08	2.55	0.00	0.00	0.35	0.96	0.00	17.00	*	VITAMINAS / VITAMINS																

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Pescado, estilo salmón			FISH AND SEAFOOD			Fish, natural salmon style			Yavaros					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	653.00	156.00	72.50	2.40	10.30	*	*	*	*	14.80	0.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	89.19	5.22	534.77	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Pescado, surimi, bollo enriquecido			FISH AND SEAFOOD			Fish, surimi, fortified bun								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1042.00	249.00	37.00	*	5.82	*	*	*	*	17.30	29.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Pescado, surimi, croquetas sabor a pollo			FISH AND SEAFOOD			Fish, surimi, chicken- flavored croquettes								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	874.00	209.00	52.50	*	2.30	*	*	*	*	27.80	16.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
PESCADOS Y MARISCOS		Pescado, surimi, mezcla con arroz y trigo			FISH AND SEAFOOD			Fish, surimi, rice and wheat blend							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1569.00	375.00	*	*	13.40	*	*	*	*	14.60	46.60				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
PESCADOS Y MARISCOS		Popescu, crudo, congelado			FISH AND SEAFOOD			Popescu, raw, frozen							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
168.80	714.57	68.40	3.55	11.32	*	*	*	*	*	16.69	0.04				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	1139.10	207.22	14.60	56.07	249.35	40.30	0.00	3.57	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	0.00	0.08	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
PESCADOS Y MARISCOS		Pulpo, crudo			FISH AND SEAFOOD			Octopus, raw			Octopus spp.				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.80	238.00	57.00	82.40	1.60	0.32	0.23	0.16	0.24	48.00	12.61	2.20				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
0.00	*	0.00	*	39.00	109.00	2.53	230.00	350.00	30.00	0.44	1.68	0.03	0.04	*	
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
150.00	45.00	*	*	0.02	0.07	1.30	5.00	0.36	20.00	0.00	16.00	0.00			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Rayadilla, cruda			FISH AND SEAFOOD			Rayadilla, raw									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.57	309.00	74.00	83.00	1.20	1.50	0.09	0.06	0.17	54.00	18.10	0.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.00	*	0.00	*	11.00	227.00	0.17	213.00	286.00	21.00	0.02	0.32	0.01	0.03	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
57.00	17.00	*	*	0.02	0.06	3.36	0.00	0.28	1.83	0.00	12.00	0.50					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Reculador, crudo, congelado			FISH AND SEAFOOD			Reculador, raw, frozen									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
89.98	381.85	76.45	3.88	2.26	*	*	*	*	*	12.96	4.45						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	2706.05	172.00	8.71	73.54	194.78	40.58	0.83	1.74	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.00	0.17	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Robalo, crudo			FISH AND SEAFOOD			Bass, raw			Centropomus armatus Gill						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
0.51	393.00	94.00	78.50	1.00	1.00	0.78	1.43	1.06	68.00	20.02	0.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	0.00	*	15.00	204.00	1.49	70.00	356.00	30.00	0.09	0.65	0.89	0.01	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
100.00	30.00	*	*	0.35	0.07	0.93	2.00	0.12	2.00	0.00	15.00	*					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Rubirrubia, cruda			FISH AND SEAFOOD			Yellowtail, raw			Rabirruba inermis						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Cu	Zn	Mn	Se	Li	
	372.00	89.00	78.60	1.40	0.16	1.28	1.99	1.42	55.00	20.63	0.00						
						NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	0.00	*	20.00	154.00	0.49	39.00	420.00	30.00	*	0.52	*	*	*	*	*	*
						VITAMINAS / VITAMINS											
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
95.00	29.00	*	*	0.16	0.05	2.50	2.80	0.16	1.30	*	4.00	*					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Sardina, cruda, entera			FISH AND SEAFOOD			Sardine, whole, raw			Sardinops caerulea						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Cu	Zn	Mn	Se	Li	
1.00	515.00	123.00	71.57	4.80	8.19	*	*	*	*	*	14.97	0.60					
						NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	127.00	303.00	2.40	100.00	*	24.00	0.17	0.06	*	*	*	*	*	*
						VITAMINAS / VITAMINS											
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.01	0.35	9.70	*	*	*	*	*	*					*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Sardina, en aceite			FISH AND SEAFOOD			Sardine, in oil			Sardinops caerulea						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Cu	Zn	Mn	Se	Li	
1.00	1737.00	415.00	44.70	1.20	39.60	1.52	3.87	5.15	142.00	13.60	0.90						
						NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.00	*	0.00	*	227.40	490.00	2.45	100.95	397.00	39.00	0.19	1.31	0.11	0.05	*			
						VITAMINAS / VITAMINS											
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
108.00	32.00	*	*	0.08	6.60	5.25	0.00	0.17	8.94	0.00	5.00	4.80					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Sardina, en aceite con picante			FISH AND SEAFOOD			Sardine, in oil, with chile									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	*	*	42.10	2.00	39.20	*	*	*	*	16.70	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	163.18	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Sardina, en salsa de tomate			FISH AND SEAFOOD			Sardine, in tomato sauce									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	807.00	193.00	65.82	2.15	15.40	2.68	4.82	2.11	61.00	15.65	1.90						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.43	*	0.10	*	223.05	366.00	2.97	138.16	341.00	34.00	0.27	1.40	0.21	0.04	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
151.00	34.00	*	*	0.04	0.23	4.20	1.00	0.12	9.00	0.00	24.00	4.80					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
PESCADOS Y MARISCOS		Sardina, mezcla de pulpa deshuesada y surimi			FISH AND SEAFOOD			Sardine, boned pulp and surimi blend									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	556.00	133.00	71.40	*	4.70	*	*	*	*	19.50	1.70						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Sardina, surimi con aditivos			FISH AND SEAFOOD			Sardine, surimi with additives								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	502.00	120.00	72.80	*	0.80	*	*	*	*	18.00	8.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Sardina, torta seco-salada y ahumada			FISH AND SEAFOOD			Sardine, dried-salted and smoked patty								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1506.00	360.00	6.42	14.40	7.42	*	*	*	*	36.10	33.74					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.92	*	*	*	*	*	*	10.13	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
PESCADOS Y MARISCOS		Sierra, fresca y cruda			FISH AND SEAFOOD			Sawfish, fresh			Scomberomorus maculatus Mitchell					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.75	477.00	114.00	75.98	1.30	2.75	0.13	0.09	0.23	43.00	20.24	0.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	10.00	168.00	1.20	54.00	413.00	*	*	0.45	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	12.00	*	*	0.14	0.19	4.12	*	0.25	0.91	0.00	7.00	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**PESCADOS Y MARISCOS / FISH AND SEAFOOD**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
PESCADOS Y MARISCOS		Tiburón, cartílago deshidratado		FISH AND SEAFOOD			Shark, dry cartilage protein			Carcharhinus albimarginatus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1703.00	407.00	0.80	4.30	0.30	*	*	*	*	94.60	*				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
PESCADOS Y MARISCOS		Tiburón, gato entero		FISH AND SEAFOOD			Sicklefin, smoothhound whole			Mustelus lunatus					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	544.00	130.00	73.20	1.30	3.80	0.93	1.81	1.20	51.00	18.10	0.00				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
0.00	*	0.00	*	34.00	210.00	0.84	79.00	160.00	49.00	*	0.43	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
233.00	70.00	*	*	0.04	0.06	2.94	0.00	0.40	1.49	*	3.00	0.60			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
PESCADOS Y MARISCOS		Trucha, cruda		FISH AND SEAFOOD			Trout, raw			Erision nebulosus Cuvier et Valenciennes					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
0.46	393.00	94.00	79.80	1.00	1.67	1.15	3.25	1.50	58.00	18.49	0.00				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
0.00	*	0.00	*	12.00	122.00	1.50	52.00	361.00	22.00	0.19	0.66	0.85	0.01	*	
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
57.00	17.00	*	*	0.06	0.06	4.19	0.50	0.20	7.79	0.00	13.00	3.90			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature



## AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY



**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Almíbar, cereza			SUGAR, HONEY AND CANDY			Syrup, cherry										
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> <i>(g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> <i>(g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> <i>(g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl</i> <i>(mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein</i> <i>(g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> <i>(g)</i>							
1.00	1021.00	244.00	28.90	0.40	0.07	0.02	0.03	0.03	0.00	0.03	63.04							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>				
22.17	7.56	1.10	*	22.00	3.00	9.50	7.00	93.00	6.00	*	0.06	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>						
714.00	36.00	*	0.12	0.00	0.03	0.05	3.40	0.04	0.00	*	8.00	0.00						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Almíbar, chabacano			SUGAR, HONEY AND CANDY			Syrup, apricot										
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> <i>(g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> <i>(g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> <i>(g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl</i> <i>(mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein</i> <i>(g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> <i>(g)</i>							
1.00	743.00	178.00	53.20	0.90	0.37	0.00	0.02	0.01	0.00	0.37	44.65							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>				
*	0.51	1.60	*	31.00	7.00	1.65	13.00	126.00	8.00	*	0.10	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>						
1471.00	74.00	*	0.23	0.02	0.00	0.25	8.50	0.05	0.00	*	2.00	0.00						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Almíbar, ciruela			SUGAR, HONEY AND CANDY			Syrup, plum										
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> <i>(g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> <i>(g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> <i>(g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl</i> <i>(mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein</i> <i>(g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> <i>(g)</i>							
1.00	476.00	114.00	70.50	0.20	0.24	0.01	0.07	0.02	0.00	0.43	28.42							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>				
22.31	0.21	0.90	*	12.00	39.00	1.38	19.00	91.00	5.00	*	0.07	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>						
259.00	13.00	*	0.00	0.02	0.01	0.15	2.50	0.03	0.00	*	3.00	0.00						

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Almíbar, durazno			SUGAR, HONEY AND CANDY			Syrup, peach									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	367.60	88.00	76.56	0.22	0.23	0.01	0.04	0.05	0.00	0.37	22.04						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
18.64	0.45	1.30	*	3.00	11.00	0.80	6.00	92.00	5.00	*	0.09	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
332.00	17.00	*	*	0.01	0.02	0.61	2.80	0.02	0.00	0.00	3.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Almíbar, fresa			SUGAR, HONEY AND CANDY			Syrup, strawberry									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	385.00	92.00	7.09	0.30	0.26	0.01	0.04	0.13	0.00	0.56	23.53						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
23.83	*	1.70	*	38.00	19.00	0.70	4.00	86.00	8.00	*	0.09	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
26.00	1.00	*	0.01	0.01	0.01	0.27	15.40	0.05	0.00	*	27.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Almíbar, higo			SUGAR, HONEY AND CANDY			Syrup, fig									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	204.00	49.00	56.50	0.70	0.17	0.02	0.02	0.05	0.00	0.62	44.99						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
20.70	1.02	2.20	*	68.00	52.00	5.20	1.00	99.00	10.00	*	0.11	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
37.00	2.00	*	0.08	0.01	0.01	0.07	2.80	0.07	0.00	0.00	2.00	0.00					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Almíbar, mango			SUGAR, HONEY AND CANDY			Syrup, mango									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	416.50	99.50	74.10	0.25	0.31	*	*	*	*	0.53	24.66						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.31	0.92	*	16.50	5.00	0.36	*	*	*	0.25	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.47	0.06	0.02	0.45	32.15	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Almíbar, manzana			SUGAR, HONEY AND CANDY			Syrup, apple									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	*	*	55.90	0.20	*	*	*	*	*	*	0.12						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	16.00	3.00	0.45	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.00	0.01	0.00	0.08	2.00	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Almíbar, membrillo			SUGAR, HONEY AND CANDY			Syrup, quince									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	*	*	56.70	0.30	*	*	*	*	*	0.44	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	23.00	5.00	0.56	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.01	*	0.00	0.10	3.30	*	*	*	*	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Almíbar, naranja			SUGAR, HONEY AND CANDY			Syrup, orange									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1222.00	292.00	24.69	0.54	0.36	*	*	*	*	0.43	71.86						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
71.23	2.12	2.75	*	94.20	*	1.80	31.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Almíbar, piña			SUGAR, HONEY AND CANDY			Syrup, pineapple									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	155.00	37.00	69.00	0.30	0.18	0.01	0.01	0.04	0.00	0.44	29.77						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
16.90	0.31	1.30	*	27.00	2.00	1.45	1.00	104.00	16.00	*	0.12	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
14.00	1.00	*	0.03	0.04	0.00	0.15	4.30	0.07	0.00	0.00	5.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Ate, de tamarindo			SUGAR, HONEY AND CANDY			Fruit Pulp, tamarind flavor									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	*	*	14.03	3.27	*	*	*	*	*	0.76	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	2.07	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Ate, membrillo			SUGAR, HONEY AND CANDY			Fruit Pulp, quince								
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> <i>(g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> <i>(g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> <i>(g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl</i> <i>(mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein</i> <i>(g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> <i>(g)</i>					
1.00	1318.00	315.00	16.60	1.00	0.40	0.00	*	*	0.00	3.00	75.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>		
*	4.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Azúcar Sacarosa			SUGAR, HONEY AND CANDY			Sugar										
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> <i>(g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> <i>(g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> <i>(g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl</i> <i>(mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein</i> <i>(g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> <i>(g)</i>							
1.00	1607.00	384.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>				
99.80	*	0.00	*	0.00	0.00	0.00	1.00	2.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>						
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Chocolate, cobertura			SUGAR, HONEY AND CANDY			Chocolate, yielding icing								
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A.</i> <i>(g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A.</i> <i>(g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A.</i> <i>(g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl</i> <i>(mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein</i> <i>(g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt</i> <i>(g)</i>					
1.00	2864.00	685.00	0.10	0.90	58.90	*	*	*	*	*	2.15					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>		
22.50	1.50	*	*	25.14	*	2.07	44.08	96.37	22.23	0.00	0.91	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Chocolate, deshidratado, instantáneo			SUGAR, HONEY AND CANDY			Chocolate, powered, instant								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1554.00	366.00	1.50	1.40	6.00	*	*	*	*	5.90	77.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
73.80	*	*	*	33.00	190.00	2.40	102.34	410.00	1.50	1.10	1.90	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.06	0.04	*	0.00	0.02	0.00	10.00	*	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Chocolate, figura y en barra (monedas, conejo, en tableta)			SUGAR, HONEY AND CANDY			Chocolate, bar (coins, bunny,bar)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2481.00	593.00	0.34	1.40	41.38	18.34	7.91	0.69	24.00	5.10	51.60					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
37.00	0.50	1.70	*	35.91	206.00	0.91	60.07	438.00	100.00	0.00	1.27	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
229.00	*	40.00	*	0.01	0.13	*	2.20	0.02	0.00	10.00	*	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Chocolate, figura exóticas			SUGAR, HONEY AND CANDY			Chocolate, exóticas								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1598.00	382.00	0.50	2.10	46.00	*	*	*	*	6.80	44.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
33.40	0.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.02	0.09	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Chocolate, granulado			SUGAR, HONEY AND CANDY			Chocolate, grannules									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1997.00	471.00	0.60	1.59	17.48	2.16	1.90	1.30	44.00	6.70	71.72						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
65.80	1.99	0.40	*	285.00	427.00	12.82	0.00	947.00	228.00	*	8.55	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
8962.00	2686.00	*	*	0.85	0.20	14.24	76.90	2.00	3.10	*	850.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Chocolate, polvorón			SUGAR, HONEY AND CANDY			Chocolate, crumbcake										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	2058.00	492.00	2.20	1.20	23.30	*	*	*	*	*	10.10	62.50						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.70	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Chocolate, semiamargo, y amargo para mesa repostería			SUGAR, HONEY AND CANDY			Chocolate, semi-bitter, pastries									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2008.00	480.00	0.70	1.20	*	17.75	9.96	0.97	*	4.20	63.90						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
54.50	*	5.90	*	32.00	132.00	3.13	11.00	365.00	115.00	0.00	1.55	0.80	0.00	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	0.00	*	*	0.06	0.09	0.43	0.00	0.04	*	0.00	13.00	*					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Chocolate, tablilla con leche/a la mexicana			SUGAR, HONEY AND CANDY			Chocolate, milk chocolate bar								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2233.00	530.00	0.55	1.45	29.25	8.61	5.04	1.16	0.00	7.00	62.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
30.80	0.50	4.00	*	54.19	142.00	1.40	116.07	221.61	34.00	0.00	0.83	0.45	1.80	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	40.00	*	0.00	0.31	1.83	0.10	0.03	0.00	5.00	5.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Coco, cocada de			SUGAR, HONEY AND CANDY			Coconut, coconut candy								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2271.00	536.50	4.10	1.00	34.10	*	*	*	*	*	4.00	53.40				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	3.40	*	*	8.00	17.00	1.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.08	0.02	0.07	1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, agridulce enchilado			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, bittersweet, seasoned with chile									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1590.00	380.00	1.90	0.60	1.00	*	*	*	*	*	0.20	95.60					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
40.20	0.70	*	*	*	*	*	*	136.95	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, avellana chocolate			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, hazelnut chocolate									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2209.00	528.00	0.50	1.40	29.30	*	*	*	*	2.90	65.40						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
44.20	0.50	*	*	*	*	*	*	58.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, bombonete de malvavisco con granillo			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, sprinkled small marshmallows									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1594.70	375.30	6.80	0.90	1.30	*	*	*	*	3.40	87.50						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.10	*	*	*	*	*	*	49.78	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, borrachitos de leche			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, milk borrachitos									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1363.98	326.00	20.10	0.30	1.50	*	*	*	*	1.90	76.20						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, caramelito			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, hard								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1699.00	406.00	0.90	0.40	6.60	2.48	1.54	3.48	7.00	1.30	88.20					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
41.90	2.60	0.00	*	138.00	114.00	0.14	61.95	214.00	17.00	0.02	0.44	0.01	1.80	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	12.00	*	2.00	0.02	0.09	0.15	0.00	0.06	0.30	0.00	4.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, caramelito figura			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, figure								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1598.00	382.00	2.10	0.30	1.00	*	*	*	*	*	0.10					96.30
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
68.80	0.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, caramelito macizo menta			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, mint hard								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	159.00	380.00	1.70	0.60	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	96.90					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
68.50	0.20	0.00	*	3.00	3.00	3.00	80.95	5.00	3.00	0.03	0.01	*	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, caramelo suave			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, soft candy									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1690.00	404.00	0.70	0.40	6.20	0.00	0.00	0.00	0.00	1.30	88.60						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
41.50	2.80	0.10	*	3.00	1.00	0.97	200.50	5.00	1.00	*	1.32	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	*	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, chamoy			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, chamoyito									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	593.00	141.00	60.45	6.29	3.11	0.00	*	*	*	1.10	30.50						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.20	*	*	4.60	*	0.00	845.79	24.08	3.26	0.00	0.02	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, chamoy candy			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, chamoyito									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	195.42	46.00	86.90	2.15	0.66	*	*	*	*	0.00	10.02						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.24	*	*	*	*	*	*	1.16	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, chamoy con ciruela			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, chamoyito with plum								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
*	546.66	128.79	64.60	6.11	2.79	*	*	*	*	0.35	25.57					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.58	*	*	*	*	*	*	1.98	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, chamoy con limón			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, chamoyito with lemon								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	152.96	36.00	85.10	4.96	0.16	*	*	*	*	0.97	7.67					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.14	*	*	*	*	*	*	1.53	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, chamoy salsa			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, chamoyito sauce								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	361.46	85.15	75.10	4.91	1.71	*	*	*	*	0.56	16.88					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.84	*	*	*	*	*	*	1.53	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, chamoy salsa picante			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, chamoyito sauce								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	206.06	48.62	84.80	5.57	2.30	*	*	*	*	0.18	6.80					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.35	*	*	*	*	*	1.97	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, chicloso			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, taffy								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1117.00	327.00	10.80	2.20	5.30	*	*	*	*	9.90	69.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, chicloso de chocolate			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, chocolate taffy								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1933.00	462.00	6.99	1.28	18.12	*	*	*	*	4.46	69.14					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	259.00	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, chicloso de nuez			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, nut taffy								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2029.00	485.00	6.26	0.89	22.72	*	*	*	*	2.90	67.23					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	256.00	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, chicloso de vainilla			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, vanilla taffy								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1619.00	387.00	4.02	1.22	1.66	*	*	*	*	3.40	89.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	265.00	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, chocolate			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, chocolate								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	669.00	1.60	0.60	2.80	28.90	*	*	*	*	25.70	41.30					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.70	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, cono inflado/ azucarado			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, cone-shaped puffed								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1723.00	406.00	4.73	1.41	6.10	*	*	*	*	*	7.74	80.00				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.02	*	*	*	*	*	237.21	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	6.71	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, cremino bicolor			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, cremino bicolor								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2222.00	531.00	0.50	0.90	29.80	*	*	*	*	*	3.60	64.20				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
42.80	1.00	*	*	*	*	*	50.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, cuadro de goma			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, gummy squares								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1375.10	323.60	19.90	0.20	0.80	*	*	*	*	*	4.10	75.00				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	4.27		0.50	47.94	3.77	2.06	0.00	0.69	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, de coco, barra colorín/de rompope/dorada/ cocada veladora			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, coconut, barra colorin/ de rompope/barra dorada cocada veladora								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1987.93	469.28	11.10	0.90	25.98	*	*	*	*	3.23	55.65					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	3.15	*	*	*	*	*	*	42.44	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, en polvo			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, powdered and sweetened candy								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1626.60	383.10	4.70	0.30	0.70	*	*	*	*	0.10	94.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.10	*	*	*	*	*	*	4.09	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, forti - postre			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, forti dessert								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	987.60	232.60	44.40	1.70	3.80	*	*	*	*	5.40	44.20					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.50	*	*	104.67		1.23	256.94	155.10	24.91	0.00	1.30	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
147.99	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, fresa-chocolate			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, strawberry-chocolate									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2260.00	540.00	0.40	0.80	31.40	*	*	*	*	2.60	63.90						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
42.90	0.90	*	*	*	*	*	*	55.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, gomitas			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, gumdrops									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1456.00	348.00	10.20	0.20	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	84.70						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
45.40	0.30	0.10	*	3.00	1.00	0.40	27.05	5.00	1.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	0.00	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, gragea adicta de sabores			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, sour sprinkles, assorted flavors									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1679.00	395.10	1.80	0.20	0.70	*	*	*	*	0.00	97.20						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.10	*	*	*	*	*	*	12.88	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, grenetina			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, grenetine									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1445.58	345.40	14.15	0.25	0.80	*	*	*	*	4.30	80.70						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	17.53	*	0.00	50.17	*	*	0.00	0.00	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, malvavisco con gragea			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, sprinkled marshmallows									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1642.00	386.40	4.20	0.20	0.80	0.06	0.08	0.08	0.00	1.10	93.70						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
57.56	0.00	0.10	*	3.00	8.00	0.23	33.76	5.00	2.00	0.10	0.04	0.01	0.00	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	*	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, paleta chupirul			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, chupirul lollipop									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1590.00	380.00	1.80	0.43	0.70	*	*	*	*	0.15	96.60						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
70.13	0.23	*	*	*	*	*	*	77.09	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, minienchilado			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, minienchilado								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1571.00	375.00	2.00	0.50	0.70	*	*	*	*	0.50	94.90					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
42.30	1.40	*	*	*	*	*	293.59	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, palanqueta de cacahuate y amaranto			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, peanut amaranth bar								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	534.00	2261.20	7.10	1.10	35.00	*	*	*	*	17.40	37.50					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, paleta malvavisco con gomitas			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, marshmallow lollipop with gumdrops								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1364.00	326.00	12.10	0.00	0.40	*	*	*	*	3.60	83.90					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
82.10	*	*	*	*	*	*	*	24.25	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, paletina			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, paletina								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1561.00	373.00	3.50	0.20	0.40	*	*	*	*	0.10	95.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
73.50	0.30	*	*	*	*	*	*	84.90	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, pastilla sabor cereza/ limón/mentol/naranja			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, cherry/lime/menthol/ orange-flavored lozenges								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1696.33	399.18	1.05	0.00	0.95	*	*	*	*	0.00	98.28					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
102.20	0.00	0.00	*	5.10	*	0.20	9.28	*	0.42	0.00	0.00	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	0.00	*	0.00	0.00	*	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	*	*	*	0.00	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, picasuave			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, picasuave								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1691.00	404.00	0.70	0.60	6.70	*	*	*	*	1.40	87.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
41.60	3.20	*	*	*	*	*	*	293.70	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, pirulí enchiñado			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, lollipop seasoned with chile									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1665.00	398.00	2.00	0.40	1.60	*	*	*	*	0.40	94.80						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
41.60	0.80	*	*	*	*	*	*	265.60	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, pulpa tipo chamoy			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, chamoyito										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	268.05	63.12	80.00	4.65	0.84	*	*	*	*	*	0.07	13.82						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.62	*	*	*	*	*	*	1.53	*	*	*	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, pulpa tipo chamoy			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, chamoyito										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	437.66	103.09	71.80	4.62	1.89	*	*	*	*	*	0.00	21.52						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.17	*	*	*	*	*	*	1.66	*	*	*	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, rollo de guayaba			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, guava roll									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1393.00	333.00	*	0.46	*	*	*	*	*	*	0.51	80.15					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
73.93	2.77	*	*	43.20	*	*	14.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, tipo tamarindo			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, tamarind type									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1520.93	357.93	8.13	2.33	0.85	*	*	*	*	*	1.95	86.23					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.25	3.90	2.45	25.77	18.38	2.33	538.40	60.00	2.77	0.00	0.39	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, único tipo dulce chicloso sabor nuez			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, pecan- flavored chewy									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2235.30	527.60	2.30	0.80	28.00	*	*	*	*	*	4.50	64.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	36.32	*	0.00	19.75	84.65	13.61	0.00	0.33	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Dulce, vainilla			SUGAR, HONEY AND CANDY			Candy, vanilla									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2104.00	503.00	0.80	2.90	25.60	*	*	*	*	21.80	48.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.90	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Flan, mezcla deshidratada para preparar			SUGAR, HONEY AND CANDY			Baked Custard, powdered ready-mix										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1588.00	380.00	0.35	1.14	0.00	*	*	*	*	0.00	0.53	97.77						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	*	0.00	*	24.00	1.00	0.08	20.68	153.00	0.00	0.02	0.04	0.01	0.02	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
0.00	*	*	*	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Flan, mezcla deshidratada para preparar sabor vainilla, sugar free			SUGAR, HONEY AND CANDY			Baked Custard, powdered ready-mix vanilla flavored									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1379.00	329.95	6.10	11.73	0.37	0.09	0.03	0.17	0.00	2.82	78.12						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
47.16	0.86	0.60	*	5.00	2.00	0.06	754.00	20.00	0.00		0.02	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Flan, preparado			SUGAR, HONEY AND CANDY			Baked Custard, prepared										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	435.00	104.00	68.70	1.00	2.60	1.64	0.71	0.20	9.00	2.00	26.97							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
16.00	*	0.10	*	38.25	74.00	0.00	91.08	158.13	5.59	0.00	0.37	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	25.00	0.01	*	0.03	0.16	0.09	0.00	0.03	0.31	0.00	4.00	*						

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Gelatina, con yogurt			SUGAR, HONEY AND CANDY			Gelatine, with yogurt										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	343.00	81.90	81.00	0.40	1.50	*	*	*	*	*	8.00							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	44.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Gelatina, grenetina en polvo			SUGAR, HONEY AND CANDY			Gelatine, powdered grenetine										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1580.00	378.00	7.10	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	91.40	0.30							
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
86.04	*	0.00	*	3.00	141.00	0.13	466.00	7.00	2.00	0.12	0.01	0.01	0.01	0.01	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
0.00	*	*	*	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	*	*	*	3.00	0.00	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Gelatina, mezcla deshidratada para preparar sabor naranja			SUGAR, HONEY AND CANDY			Gelatine, powdered ready- mix orange flavor									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1597.00	366.00	1.16	1.53	0.00	*	*	*	*	*	11.04	87.21					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
15.38	0.00	*	*	*	*	*	*	22.79	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Gelatina, preparada			SUGAR, HONEY AND CANDY			Gelatine, prepared								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	523.00	125.00	82.80	0.40	11.60	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	3.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
13.49	0.00	0.00	*	3.00	22.00	0.02	75.00	1.00	1.00	0.02	0.01	0.00	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	0.00	*	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Gelatina, sin sabor			SUGAR, HONEY AND CANDY			Gelatine, flavorless								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	352.00	84.20	79.40	0.30	0.60	*	*	*	*	3.60	16.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	68.76	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Gelatina, sin sabor en polvo			SUGAR, HONEY AND CANDY			Gelatine, flavorless									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1568.00	373.30	0.80	0.75	0.55	*	0.00	0.00	*	90.99	91.60						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
86.04	0.10	0.00	*	3.00	< 49.42	0.13	466.00	7.00	2.00	0.12	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	*	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	3.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Gelatina, tricolor			SUGAR, HONEY AND CANDY			Gelatine, three-colored										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	396.50	83.90	78.90	0.50	0.30	*	*	*	*	*	3.90	16.40						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Guayaba, conserva			SUGAR, HONEY AND CANDY			Guava, preserve									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	971.00	232.00	40.00	0.20	1.10	*	*	*	*	1.50	57.20						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Jalea, conserva			SUGAR, HONEY AND CANDY			Jelly, preserve								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1115.00	266.00	29.77	0.12	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.15	69.95					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
51.22	*	1.00	*	7.00	6.00	1.30	30.00	54.00	6.00	0.01	0.03	0.13	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
5.00	*	*	*	0.00	0.03	0.04	0.90	0.02	0.00	0.00	2.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Jalea, membrillo			SUGAR, HONEY AND CANDY			Jelly, quince								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1187.00	282.00	37.30	0.20	0.07	*	*	*	*	*	0.40	68.29				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.80	*	*	15.00	15.00	2.93	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	0.00	*	0.00	0.01	0.05	3.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Jalea, naranja			SUGAR, HONEY AND CANDY			Jelly, orange								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	972.00	232.00	25.20	0.20	0.09	*	*	*	*	*	0.22	59.12				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	15.64	*	*	18.00	7.00	2.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.04	0.02	0.16	27.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Mermelada, camote con piña			SUGAR, HONEY AND CANDY			Jam, sweet potato with pineapple								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1222.00	292.00	24.20	0.40	0.50	*	*	*	*	0.10	74.30					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Mermelada, chabacano			SUGAR, HONEY AND CANDY			Jam, apricot								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1151.00	275.00	28.70	0.40	0.36	0.01	0.00	0.00	0.00	0.50	69.74					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
43.40	0.30	0.30	*	20.00	13.00	0.49	40.00	77.00	4.00	0.10	0.06	0.04	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
205.00	14.00	*	0.02	0.01	0.04	0.30	5.00	0.02	0.00	0.00	1.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Mermelada, conserva			SUGAR, HONEY AND CANDY			Jam, preserve								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1042.00	249.00	34.60	0.40	0.20	0.01	0.04	0.00	0.00	0.30	63.60					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
48.50	0.90	1.10	*	20.00	19.00	0.49	32.00	77.00	4.00	0.10	0.06	0.04	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	0.05	*	0.02	0.08	0.04	8.80	0.02	0.00	0.00	11.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Mermelada, durazno			SUGAR, HONEY AND CANDY			Jam, peach									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1067.00	255.00	34.50	0.20	0.80	*	*	*	*	0.10	64.00						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Mermelada, frambuesa			SUGAR, HONEY AND CANDY			Jam, raspberry									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1158.00	277.00	27.30	0.30	0.25	*	*	*	*	0.50	70.45						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.20	*	*	19.00	15.00	1.92	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.00	0.01	0.06	0.23	5.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Mermelada, fresa			SUGAR, HONEY AND CANDY			Jam, strawberry									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1098.00	263.00	31.83	0.30	0.45	*	*	*	*	0.40	65.80						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.43	1.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Mermelada, frutas			SUGAR, HONEY AND CANDY			Jam, fruits									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	2138.00	511.00	1.10	1.30	27.20	*	*	*	*	15.40	53.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
69.00	2.00	*	*	24.00	18.00	1.50	16.00	110.00	10.00	0.23	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.00	*	*	10.00	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Mermelada, guayaba			SUGAR, HONEY AND CANDY			Jam, guava									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	*	*	30.70	0.40	0.07	*	*	*	*	0.25	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	9.00	0.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.01	0.01	0.01	0.63	36.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Mermelada, manzana			SUGAR, HONEY AND CANDY			Jam, apple									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	*	*	37.10	*	0.08	*	*	*	*	0.44	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	21.40	*	*	10.00	3.00	2.78	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.00	0.01	0.01	0.10	3.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Mermelada, naranja			SUGAR, HONEY AND CANDY			Jam, orange								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	958.00	229.00	20.70	0.50	0.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.81	57.45					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
60.00	20.15	0.70	*	53.00	11.00	1.95	56.00	37.00	2.00	0.09	0.04	0.02	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
62.00	3.00	*	0.01	0.06	0.04	0.20	14.90	0.02	0.00	0.00	9.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Mermelada, piña			SUGAR, HONEY AND CANDY			Jam, pineapple								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1594.00	381.00	28.80	0.40	0.60	*	*	*	*	*	0.20	69.80				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Mermelada, zarzamora			SUGAR, HONEY AND CANDY			Jam, blackberry								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1082.00	259.00	28.40	0.50	0.20	*	*	*	*	*	1.19	65.13				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	4.58	*	*	37.00	29.00	7.14	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.02	0.06	0.28	4.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Miel, con polen y jalea real			SUGAR, HONEY AND CANDY			Honey, with bee propolis and royal jelly								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1590.00	380.30	7.90	0.40	2.70	*	*	*	*	3.20	85.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	17.87		4.26	3.19	104.65	9.02	0.00	1.11	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Miel, de abeja			SUGAR, HONEY AND CANDY			Honey, honey								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1406.00	336.00	16.84	0.15	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.27					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
82.12	0.03	0.20	*	6.00	4.00	0.42	4.00	52.00	2.00	0.04	0.22	0.08	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	0.00	*	0.00	0.04	0.12	0.50	0.02	0.00	0.00	2.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Miel, de abeja 100% natural			SUGAR, HONEY AND CANDY			Honey, 100% natural honeybee								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	986.70	232.20	42.50	0.20	0.60	*	*	*	*	0.30	56.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	8.32	1.34	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Miel, de abeja con bugambilia			SUGAR, HONEY AND CANDY			Honey, with bugambilia									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1468.00	351.00	12.30	0.20	0.00	*	*	*	*	0.80	86.80						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Miel, de abeja con jalea real			SUGAR, HONEY AND CANDY			Honey, royal jelly									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1347.00	322.00	17.00	0.20	0.30	*	*	*	*	1.10	81.30						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Miel, de caña			SUGAR, HONEY AND CANDY			Honey, molasses									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1192.00	285.00	25.20	1.50	0.20	0.00	*	*	0.00	0.50	72.60						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	70.00	42.00	1.20	*	425.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.02	0.06	0.40	3.00		*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Miel, de maguey			SUGAR, HONEY AND CANDY			Honey, maguey juice								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1189.00	282.00	24.97	2.68	0.67	*	*	*	*	2.24	68.53					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.10	*	*	28.63	110.19	0.78	*	732.81	40.88	0.11	0.46	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
42.12	*	*	*	0.32	0.00		11.77			*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Miel, de plátano			SUGAR, HONEY AND CANDY			Honey, banana								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	941.00	225.00	38.20	3.70	0.00	*	*	*	*	1.44	56.66					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Miel, jarabe con propóleo y eucalipto			SUGAR, HONEY AND CANDY			Honey, propolis and eucalyptus syrup								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1320.00	315.00	18.80	0.10	0.30	*	*	*	*	0.20	80.60					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	*	*	*	*	1.87	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Nieve, limón			SUGAR, HONEY AND CANDY			Sherbert, lemon									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	293.00	70.00	81.60	0.10	0.10	0.00	*	*	0.00	0.00	18.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.20	0.00	*	2.00	1.00	0.70	22.00	3.00	1.00		0.02	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.00	0.00	0.01	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Nuez, garapiñada			SUGAR, HONEY AND CANDY			Pecan, candied									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2261.00	612.00	1.10	1.00	45.40	4.20	*	*	8.00	7.50	43.50						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
34.00	1.40	2.00	*	10.00	*	2.40	2.00	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Nuez, palanqueta			SUGAR, HONEY AND CANDY			Pecan, brittle									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2272.00	543.00	2.40	1.00	35.70	2.80	*	*	0.00	7.10	48.50						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
41.00	5.30	1.40	*	150.00	*	0.90	30.00	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**AZÚCARES, MIELES Y DULCES / SUGAR, HONEY AND CANDY**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Sustituto de Azúcar, sin calorías (Aspartame)			SUGAR, HONEY AND CANDY			Sugar Substitute, no calories (Aspartame)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1712.00	409.67	0.10	1.36	0.00	*	*	*	*	1.51	97.03					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
AZÚCARES, MIELES Y DULCES		Sustituto de Azúcar, sin calorías (Sucralosa)			SUGAR, HONEY AND CANDY			Sugar Substitute, no calories (Sucralose)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1546.00	377.42	9.20	0.61	0.00	*	*	*	*	1.37	88.82					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature



## ALIMENTOS INFANTILES / FOOD FOR CHILDREN



**ALIMENTOS INFANTILES / FOOD FOR CHILDREN**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
ALIMENTOS INFANTILES		Cereal			FOOD FOR CHILDREN			Cereal								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1552.00	371.00	5.52	2.06	1.09	*	*	*	*	12.78	77.56					
						<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>										
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.28	8.30	*	350.00	290.00	18.31	440.00	330.00	*	0.29	1.30	*	*	*		
						<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>										
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	210.00	*	*	0.55	1.20	8.00	65.00	*	0.00	19.00	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
ALIMENTOS INFANTILES		Cereal, arroz para papilla			FOOD FOR CHILDREN			Cereal, rice for baby food								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1648.00	394.00	5.70	0.50	1.60	0.92	1.26	2.02	0.00	3.20	88.50					
						<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>										
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.12	0.50	0.50	*	850.00	590.00	47.50	6.00	385.00	206.00	0.33	1.98	*	0.01	*		
						<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>										
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	2.64	2.22	31.24	2.40	0.48	0.00	0.00	24.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
ALIMENTOS INFANTILES		Cereal, avena-plátano			FOOD FOR CHILDREN			Cereal, oatmeal, banana								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1766.00	422.00	79.50	0.20	0.30	*	*	*	*	1.10	18.90					
						<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>										
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	5.20	*	585.00	390.00	15.00	285.00	430.00	*	*	10.00	*	*	*	*	
						<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>										
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	750.00	*	*	0.90	*	4.80	80.00	0.50	*	*	0.90	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**ALIMENTOS INFANTILES / FOOD FOR CHILDREN**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
ALIMENTOS INFANTILES		Cereal, mixto plátano			FOOD FOR CHILDREN			Cereal, mixed with banana							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	347.00	83.00	1.20	3.80	7.30	0.85	1.22	1.73	0.00	10.90	75.80				
				<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
6.68	1.00	7.80	*	696.00	367.00	47.50	0.00	668.00	90.00	0.26	1.40	*	0.02	*	
				<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>											
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
125.00	6.00	*	*	3.78	3.56	20.56	3.60	0.41	0.24	0.00	17.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
ALIMENTOS INFANTILES		Papilla, comida con carne de pollo con vegetales			FOOD FOR CHILDREN			Strained, chicken vegetables dinner							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	281.00	66.4	84.70	0.70	1.60	0.46	0.63	0.39	28.00	4.90	8.10				
				<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
0.82	0.00	0.60	*	11.00	42.00	0.40	235.00	95.00	10.00	*	0.41	*	0.00	*	
				<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>											
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
1950.00	98.00	*	*	0.04	0.05	1.23	1.70	0.06	0.14	4.00	12.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
ALIMENTOS INFANTILES		Papilla, comida con carne de res con vegetales			FOOD FOR CHILDREN			Strained, beff vegetables dinner							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	282.70	66.60	84.60	0.50	1.40	1.03	1.01	0.14	6.00	5.70	7.80				
				<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.00	2.20	*	17.00	45.00	0.58	19.00	158.00	15.00	*	0.56	*	*	*	*
				<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>											
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	146.00	*	*	0.03	0.05	0.83	0.00	0.07	0.18	0.00	8.00	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**ALIMENTOS INFANTILES / FOOD FOR CHILDREN**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
ALIMENTOS INFANTILES		Papilla, ejotes con jamón, colado			FOOD FOR CHILDREN			Strained, green beans with ham, strained									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	255.00	61.00	85.90	0.60	1.80	*	*	*	*	2.00	9.10						
					NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS												
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
VITAMINAS / VITAMINS																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
ALIMENTOS INFANTILES		Papilla, fórmula a base de carne, picado			FOOD FOR CHILDREN			Strained, meat-based formula, diced									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	623.00	149.00	72.30	1.40	8.70	1.18	0.95	0.16	51.00	8.00	9.60						
					NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS												
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.00	0.00	0.00	*	5.00	93.00	0.98	41.00	187.00	11.00	0.15	2.22	0.04	0.00	*			
VITAMINAS / VITAMINS																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	0.00	*	*	0.01	0.14	2.50	2.10	0.04	1.26	0.00	8.00	0.40					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
ALIMENTOS INFANTILES		Papilla, jamón con vegetales			FOOD FOR CHILDREN			Strained, ham with vegetables									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	276.20	65.10	85.40	0.70	1.90	0.48	0.81	0.45	3.00	5.20	6.50						
					NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS												
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.99	0.00	2.50	2.50	14.00	33.00	0.24	45.00	97.00	8.00	0.03	0.30	0.07	0.00	*			
VITAMINAS / VITAMINS																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
2872.00	144.00	*	*	0.03	0.04	0.51	1.10	0.05	0.03	0.00	8.00	0.00					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**ALIMENTOS INFANTILES / FOOD FOR CHILDREN**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
ALIMENTOS INFANTILES		Papilla, jamón, vegetales, cereal, picado			FOOD FOR CHILDREN			Strained, ham, vegetables, cereal, diced								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	368.00	88.00	81.60	0.50	3.40	*	*	*	*	5.00	9.30					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
ALIMENTOS INFANTILES		Papilla, macarrón, carne, tocino y tomate, colado			FOOD FOR CHILDREN			Strained, macaroni, meat, bacon and tomato, strained								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	318.00	76.00	83.30	0.70	2.70	0.49	0.59	0.19	7.00	1.90	11.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
2.09	0.30	1.20	*	17.00	39.00	0.46	38.00	112.00	12.00	0.05	0.54	0.13	0.01	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
878.00	44.00	*	*	0.04	0.04	0.72	0.30	0.06	0.15	4.00	12.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
ALIMENTOS INFANTILES		Papilla, pollo con vegetales			FOOD FOR CHILDREN			Strained, chicken with vegetables								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	247.00	59.00	86.90	0.48	1.73	0.50	0.71	0.37	11.00	2.47	8.42					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	2.12	1.39	27.00	47.00	0.53	24.00	158.00	14.00	0.48	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	207.00	*	*	0.03	0.05	0.72	0.00	0.07	0.01	0.00	5.00	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**ALIMENTOS INFANTILES / FOOD FOR CHILDREN**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
ALIMENTOS INFANTILES		Papilla, pollo, vegetales, cereal, picado			FOOD FOR CHILDREN			Strained, chicken, vegetables, cereal, diced								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	297.00	71.00	84.70	0.50	2.30	*	*	*	*	5.50	7.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
ALIMENTOS INFANTILES		Papilla, res con vegetales			FOOD FOR CHILDREN			Strained, beef with vegetables								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	402.00	96.00	84.30	0.38	6.93	2.84	3.12	0.90	12.00	2.03	6.36					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
2.16	*	3.40	3.40	19.00	24.00	0.33	38.00	127.00	15.00	0.04	0.35	0.01	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
4436.00	222.00	*	*	0.03	0.06	0.07	0.00	0.08	0.09	0.00	11.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
ALIMENTOS INFANTILES		Papilla, sopa con pavo			FOOD FOR CHILDREN			Strained, turkey soup								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	240.70	56.70	86.50	0.70	1.70	0.28	0.43	0.90	4.00	1.60	9.20					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	1.69	1.45	37.00	24.00	0.27	16.00	66.00	5.00	*	0.22	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	69.00	*	*	0.02	0.03	0.29	1.00	0.04	0.12	0.00	5.00	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**ALIMENTOS INFANTILES / FOOD FOR CHILDREN**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
ALIMENTOS INFANTILES		Papilla, vegetales, carne de res, picado		FOOD FOR CHILDREN			Strained, vegetables, beef, diced								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	414.00	99.00	80.70	0.40	4.80	1.37	1.29	0.30	7.00	6.60	7.30				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
2.34	0.20	1.30	*	17.00	33.00	0.35	31.00	145.00	10.00	0.03	0.38	0.11	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
4926.00	246.00	*	*	0.01	0.05	0.79	0.20	0.06	0.33	3.00	7.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
ALIMENTOS INFANTILES		Papilla, vegetales, tocino, colado		FOOD FOR CHILDREN			Strained, vegetables, bacon, strained								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	276.00	66.00	87.10	1.30	3.40	*	*	*	*	1.60	7.30				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
ALIMENTOS INFANTILES		Papilla, zanahoria con jugo de naranja, picado		FOOD FOR CHILDREN			Strained, carrot with orange juice, diced								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	406.00	97.00	75.40	0.20	0.00	*	*	*	*	0.30	23.90				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**ALIMENTOS INFANTILES / FOOD FOR CHILDREN**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
ALIMENTOS INFANTILES		Papilla, zanahoria, colada		FOOD FOR CHILDREN			Strained, carrot, strained							
Porción comestible <i>Edible portion (%)</i>	Energía <i>Energy (kJ)</i>	Energía <i>Energy (kcal)</i>	Humedad <i>Water (g)</i>	Cenizas <i>Ashes (g)</i>	Extracto etéreo <i>Ether extract (g)</i>	Á. G. S. <i>S. F. A. (g)</i>	A.G.M.I. <i>M.F.A. (g)</i>	A.G.P.I. <i>P.U.F.A. (g)</i>	Colesterol <i>Cholestrl (mg)</i>	Proteína bruta <i>Crude protein (g)</i>	Hidratos de carbono <i>Carbohydrt (g)</i>			
1.00	134.00	32.00	91.00	0.20	0.00	0.05	0.01	0.15	0.00	0.70	7.40			
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>														
Azúcares <i>Sugars (g)</i>	Fibra bruta <i>Fiber (g)</i>	Fibra D.T. <i>Total D. Fiber (g)</i>	Fibra D. Insol. <i>Insol. D. Fiber (g)</i>	Ca <i>Ca (mg)</i>	P <i>P (mg)</i>	Fe <i>Fe (mg)</i>	Na <i>Na (mg)</i>	K <i>K (mg)</i>	Mg <i>Mg (mg)</i>	Cu <i>Cu (mg)</i>	Zn <i>Zn (mg)</i>	Mn <i>Mn (mg)</i>	Se <i>Se (mg)</i>	Li <i>Li (mg)</i>
2.50	0.70	2.30	*	19.00	21.00	0.20	48.00	129.00	6.00	0.08	0.20	*	0.00	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>														
Vit. A <i>Vit. A (U.I.)</i>	Vit. A <i>Vit. A (μg RAE)</i>	Carotenos <i>Carotene (mg)</i>	B-carotenos <i>B-carotene (mg)</i>	Vit. B1 <i>Vit. B1 (mg)</i>	Vit. B2 <i>Vit. B2 (mg)</i>	Niacina <i>Niacin (mg)</i>	Ac. Ascórbico <i>Ascorbic Ac. (mg)</i>	Vit. B6 <i>Vit. B6 (mg)</i>	Vit. B12 <i>Vit. B12 (μg)</i>	Ácido fólico <i>Folic Ac. (μg)</i>	Folato <i>Folate (μg DFE)</i>	Vit. D <i>Vit. D (μg)</i>		
14710.00	736.00	*	*	0.02	0.03	0.25	0.70	0.05	0.00	0.00	7.00	0.00		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature





## ADEREZO / DRESSINGS



**ADEREZO / DRESSINGS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name									
ADEREZO		Mayonesa, para ensalada			DRESSINGS			Mayonnaise, for salads													
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)										
1.00	2938.00	702.00	16.00	1.48	75.75	11.70	16.84	44.69	42.00	1.51	2.86										
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)							
1.84	*	0.00	*	8.00	21.00	0.40	635.00	20.00	1.00	0.03	0.15	*	*	*							
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																					
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)									
65.00	16.00	*	*	0.01	0.02	0.00	0.00	0.01	0.12	14.00	5.00	0.20									

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name									
ADEREZO		Mayonesa, artesanal			DRESSINGS			Mayonnaise, handmade													
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)										
1.00	3291.00	787.00	12.40	1.71	82.43	12.54	*	18.49	42.00	3.29	0.17										
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)							
0.00	*	0.00	*	8.00	21.00	0.21	557.87	20.00	1.00	0.03	0.15	*	*	*							
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																					
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)									
65.00	16.00	*	*	0.01	0.02	0.00	0.00	0.01	0.12	0.00	5.00	0.20									

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name									
ADEREZO		Aderezo, para ensalada			DRESSINGS			Dressing, for salads													
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)										
1.00	1757.00	420.00	39.60	2.25	39.10	4.90	9.00	18.00	26.00	0.75	18.30										
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)							
6.40	*	0.00	*	14.00	26.00	0.20	711.00	9.00	2.00	*	0.18	*	*	*							
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																					
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)									
220.00	21.00	*	*	0.01	0.02	0.00	0.00	0.02	0.21	0.00	6.00	0.01									

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature





# BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES



**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Agua, mineral			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Water, mineral								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	50.00	12.40	99.90	0.10	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
3.00	*	0.00	*	3.83	0.00	0.83	7.04	2.60	1.93	0.00	0.25	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
105.00	32.00	*	*	0.00	0.00	0.84	12.70	0.08	*	*	14.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Agua, quina			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Water, tonic								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	96.00	22.60	91.10	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					8.80
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
5.40	*	0.00	*	1.00	0.00	0.01	12.00	0.00	0.00	0.01	0.10	0.00	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	*	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Bebida, nutricional sabor mango/piña colada			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage, nutritional, piña colada-flavored								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	218.00	52.00	86.35	0.20	0.50	0.00	*	*	0.00	0.90	11.45					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
7.35	0.10	0.00	*	41.00	*	0.12	29.00	24.00	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
724.55	*	*	*	0.13	0.16	0.82	11.07	*	0.24	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Bebida, de fruta líquida (zanahoria, naranja, papaya/manzana, piña/limón)			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage, fruit & vegetable drink orange, carrot and papaya juice									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	148.00	35.00	91.36	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	8.07						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
2.10	0.10	0.00	*	3.00	2.00	0.04	4.15	19.00	1.00	*	0.01	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
2083.00	104.00	*	*	0.00	0.00	0.02	32.50	0.01	0.00	*	0.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Bebida, de fruta con adición de sabor			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage, fruit containing added flavor									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	28.44	6.81	92.60	0.08	0.08	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
9.23	*	0.00	*	5.33	0.00	0.05	11.04	6.28	0.61	*	0.02	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	0.00	*	*	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	*	0.00	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Bebida, durazno-mango-naranja			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage, fruit peach mango orange drink									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	196.20	46.20	89.00	0.10	0.60	*	*	*	*	0.10	10.10						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
8.60	0.10	0.00	*	3.77	*	0.00	41.78	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	14.10	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Bebida, energética y vitaminica			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage, energetic and vitamin-enriched							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	368.00	88.00	77.80	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.00				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
11.25		0.00	*	8.13	0.00	0.83	11.32	21.09	4.84	0.00	0.25	0.00	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	*	*	0.00	0.00	0.71	8.33	0.00	0.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Bebida, enriquecida con proteína de soya			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage, soybean protein-enriched, drink							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1040.00	248.50	88.10	0.20	0.80	*	*	*	*	*	0.60	10.30			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	4.03	*	0.47	8.82	32.38	2.27	0.00	0.00	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	*	*	*	*	*	*	*	18.03	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Bebida, hidratante/rehidratante			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage, hydrating							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	113.00	27.00	93.20	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
0.00	*	0.00	*	1.21	9.00	0.83	25.13	14.13	0.25	0.00	0.25	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	0.00	*	*	0.00	0.00	0.00	6.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Bebida, isotónica, baja en sodio, varios sabores			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage, isotonic, low in sodium, different flavors								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	96.37	23.06	93.64	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.21					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
5.13	0.00	0.00	*	3.52	10.00	0.00	45.96	12.70	0.46	0.00	0.00	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.01	0.00	0.22	0.40	0.02	0.00	*	0.00	*	0.00	0.00	0.00	0.00

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Bebida, hidratante			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage, hydrating								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	117.00	28.00	92.80	0.20	0.00	*	*	*	*	0.00	7.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	8.16	*	0.83	25.52	23.58	2.85	0.00	0.25	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Bebida, hidratante energética			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage, energetic hydrating								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	142.00	34.00	91.40	0.10	0.00	*	*	*	*	0.00	8.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	4.35	*	0.83	11.21	22.32	4.69	0.00	0.25	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Bebida, sabor café moka			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage, coffee moccha-flavored							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	326.60	77.00	83.40	0.60	2.60	*	*	*	*	2.50	10.90				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
10.10	*	*	*	426.43	*	0.01	41.88	74.85	5.63	0.01	0.20	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
47.93	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Bebida, sabor chocolate			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage, chocolate flavor							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	334.00	83.50	82.30	0.70	3.10	1.87	0.82	0.21	10.00	2.90	11.20				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
10.20	*	0.40	*	759.00	109.00	0.14	74.66	131.91	12.67	0.06	0.40	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
50.83	*	*	*	0.29	0.48	4.16	12.00	0.38	0.42	*	5.00	3.10			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Bebida, uva-zarzamora			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Blackberry , fruit grape - blackberry drink							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	192.40	45.50	89.20	0.10	0.50	*	*	*	*	0.10	10.10				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
8.20	0.00	0.00	*	4.80	*	0.00	16.31	*	*	*	*	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	0.00	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Cerveza, embotellada			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beer, bottled								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	185.00	44.00	95.57	0.10	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23	3.87					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.30	0.10	0.00	*	4.00	14.00	0.02	1.00	27.00	6.00	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	0.00	0.00	0.01	0.03	0.51	0.00	0.05	0.02	0.00	6.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Concentrado para Preparar Bebidas			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage Base Syrup								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1014.00	241.00	38.31	*	0.29	*	*	*	*	0.11	60.51					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
38.04	0.10	*	*	16.25	*	0.00	38.56	271.00	*	0.00	0.00	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Concentrado para Preparar Bebidas, a base de arroz, sabores canela, vainilla y coco (horchata)			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage Base Syrup, from rice, cinnamon, vanilla and coconut flavors								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1518.79	363.00	12.57	0.32	0.38	*	*	*	*	2.10	84.64					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
43.21	0.00	0.00	*	15.40	37.61	0.00	31.71	89.77	7.61	*	0.00	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Concentrado para Preparar Bebidas, sabor jamaica			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage Base Syrup, jamaica							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	134.00	32.00	92.35	0.27	0.39	*	*	*	*	*	0.16	8.59			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
6.71	0.00	*	*	*	*	0.00	52.61	*	*	0.00	0.00	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Concentrado para Preparar Bebidas, sabor tamarindo			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage Base Syrup, tamarine							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	161.24	37.96	90.60	0.26	0.36	*	*	*	*	*	0.17	8.51			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
5.86	0.10	*	*	*	*	0.00	62.14	*	*	0.00	0.00	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Concentrado para Preparar Bebidas, sabor fresa			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage Base Syrup, strawberry							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	165.25	38.89	90.30	0.24	0.21	*	*	*	*	*	0.24	9.01			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
8.19	0.00	*	*	*	*	0.00	41.25	*	*	0.00	0.00	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Concentrado para Preparar Bebidas, sabor fresa			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage Base Syrup, strawberry								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	311.77	73.38	81.50	0.63	0.38	*	*	*	*	1.01	16.48					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	*	*	*	0.00	63.20	*	*	0.00	0.00	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Concentrado para Preparar Bebidas, sabor manzana			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage Base Syrup, apple								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	116.67	27.53	94.50	0.28	1.33	*	*	*	*	0.40	3.49					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	*	*	*	0.00	46.39	*	*	0.00	0.00	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Concentrado para Preparar Bebidas, sabor limonada			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage Base Syrup, lemonade								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	401.68	94.62	78.10	0.52	1.82	*	*	*	*	1.08	18.48					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	*	*	*	0.00	52.08	*	*	0.00	0.00	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Concentrado para Preparar Bebidas, sabor mandarina			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage Base Syrup, tangerine									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	90.72	21.38	95.10	0.28	0.58	*	*	*	*	*	0.31	3.73					
						NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.00	*	*	*	*	0.00	60.78	*	*	0.00	0.00	*	*	*	*	*	*
						VITAMINAS / VITAMINS											
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Licor, de café			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Liquor, coffee									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2069.00	494.00	5.80	1.40	24.80	0.11	0.02	0.11	0.00	3.80	64.00						
						NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
46.43	0.20	0.00	*	1.00	6.00	0.06	8.00	30.00	3.00	0.04	0.03	0.01	0.00	*			
						VITAMINAS / VITAMINS											
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	0.00	0.00	0.01	0.14	0.00	0.00	0.00	*	0.00	0.00	*	0.00	0.00	0.00	0.00

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Maguey, aguamiel			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Maguey, maguey juice									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	*	*	90.90	0.40	0.00	*	*	*	*	0.00	*	*					
						NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	*	*	*	20.00	20.00	0.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
						VITAMINAS / VITAMINS											
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	0.00	0.10	0.02	0.45	9.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Maguey, mezcal			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Maguey, mezcal			Agave atrovirens					
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	*	*	76.80	0.70	0.38	*	*	*	*	0.37	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	29.00	17.00	1.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.00	0.03	0.14	13.40	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Maguey, pulque			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Maguey, pulque								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	18.00	4.00	97.65	0.20	0.00	*	*	*	*	0.41	1.13					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	10.50	8.00	0.70	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.02	0.03	0.33	5.65	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Maguey, tlachique			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Maguey, tlachique								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	42.00	10.00	97.30	0.20	0.00	*	*	*	*	0.20	2.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	10.00	5.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	0.00	0.03	0.02	0.15	4.60	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Mezcla Deshidratada para Preparar Bebidas			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Dry Beverage Base							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1645.00	385.00	0.40	0.95	0.00	0.06	0.01	0.01	0.00	0.55	97.88				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.00	0.00	*	142.00	0.00	0.50	26.39	5.00	0.00	*	0.11	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	*	*	*	0.00	0.02	0.01	128.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Mezcla Deshidratada para Preparar Bebidas, sabor naranja/fresa			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Dry Beverage Base, orange/strawberry flavor							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1619.00	387.00	0.43	2.93	0.00	*	*	*	*	*	1.00	95.61			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Mezcla Deshidratada para Preparar Bebidas, sabor piña/horchata			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Dry Beverage Base, pineapple/horchata flavor							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1729.00	413.00	3.20	2.52	0.00	2.09	3.17	2.07	0.00	2.56	91.72				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
38.90	0.00	4.00	*	60.00	180.00	508.00	3.00	180.00	77.00	47.00	1.60	1.20	0.01	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
2.00	*	*	1.00	0.03	0.17	2.20	0.30	0.18	0.00	0.00	12.00	0.00			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Mezcla Deshidratada para Preparar Bebidas, sabor mango light			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Dry Beverage Base, mango flavor light								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1548.00	370.00	3.20	3.95	0.00	*	*	*	*	2.67	89.28					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Mezcla Deshidratada para Preparar Bebida, sabor naranja			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Dry Beverage Base, orange flavor								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1525.00	364.00	2.00	6.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.67	88.43					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
17.77	0.00	0.40	*	385.00	151.00	0.02	17.00	190.00	0.00	*	0.01	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
2000.00	600.00	*	*	0.00	0.68	8.00	230.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Mezcla Deshidratada para Preparar Bebida, té sabor limón			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Dry Beverage Base, tea lemon flavor								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1354.17	323.96	4.50	8.38	1.12	0.05	0.01	0.12	0.00	5.80	80.77					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
37.71	0.15	5.00	*	28.00	107.00	0.75	55.00	3453.00	139.00	*	0.98	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.02	0.06	6.17	0.00	0.22	0.00			61.00	0.00			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Mezcla Deshidratada para Preparar Bebidas, sabor fresa			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Dry Beverage Base, strawberry-flavored							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1694.00	405.00	0.70	3.00	4.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.10	84.80				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.30	0.00	*	4.00	5.00	0.44	38.00	6.00	1.00	*	0.00	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	0.00	*	*	0.00	0.11	0.07	0.30	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Mezcla para Preparar Bebidas, sabor fresa			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Beverage base syrup, strawberry flavor							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	211.00	51.00	88.20	0.10	1.10	*	*	*	*	*	0.60	10.00			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	7.45	*	0.00	3.89	27.89	2.65	0.00	0.00	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
2.95	*	*	*	*	*	*	*	2.40	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Refresco, guayaba			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Soft Drink, fruit guava							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	190.00	45.00	88.70	0.10	0.77	*	*	*	*	*	0.10	10.28			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.37	*	*	2.15	*	0.03	2.79	16.82	1.63	0.00	0.00	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
230.54	*	*	*	0.10	*	*	12.93	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Refresco, tetra pack sabor guayaba			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Soft Drink, tetra-pak, guava-flavored									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	206.00	49.00	87.63	0.20	0.63	*	*	*	*	0.10	11.35						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.35	*	*	2.67	*	0.00	7.05	19.75	1.62	0.00	0.00	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
202.99	*	*	*	0.09	0.00	*	7.29	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Refresco, de cola			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Soft Drink, coke									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	170.00	40.73	89.05	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	10.90						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
9.10	0.00	0.00	0.00	2.00	11.00	0.02	4.00	3.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Refresco, de cola diet			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Soft Drink, coke diet									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	4.00	1.40	94.78	0.06	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.29						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.00	*	0.00	*	2.00	11.00	0.02	4.00	3.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Refresco, tetra brik sabor fresa			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Soft Drink, tetra-brik, strawberry-flavored								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	185.54	44.27	89.06	0.15	0.58	*	*	*	*	0.10	10.18					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.12	*	*	3.25	*	0.08	10.94	11.74	1.88	0.00	0.00	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
178.62	*	*	*	0.08	0.00		1.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Refresco, tetra pack sabor fresa			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Soft Drink, tetra-pak, strawberry-flavored								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	366.00	87.00	87.50	0.00	0.00	*	*	*	*	0.00	12.20					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Refresco, tetra brik sabor guanábana			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Soft Drink, tetra-brik, soursop-flavored								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	197.00	47.00	88.32	0.25	0.40	*	*	*	*	0.10	10.92					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.20	*	*	4.14	*	0.08	11.27	15.86	2.77	0.00	0.00	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
130.66	*	*	*	0.09	0.00	*	12.71	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Refresco, tetra pack sabor mango			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Soft Drink, tetra-pak, mango-flavored								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	199.00	47.00	88.40	0.10	0.72	*	*	*	*	0.10	10.63					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.25	*	*	4.18	*	0.00	8.11	16.31	1.96	0.00	0.00	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
155.41	*	*	*	0.11	0.00	*	24.97	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Refresco, tetra pack sabor manzana			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Soft Drink, tetra-pak, apple-flavored								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	193.00	46.00	88.61	0.10	0.40	*	*	*	*	0.00	10.76					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.25	*	*	2.71	*	0.06	7.61	7.23	1.41	0.00	0.00	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
187.01	*	*	*	0.09	0.00	*	1.27	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Refresco, sabor naranja			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Soft Drink, orange-flavored								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	205.00	49.00	87.58	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.80	0.00	*	5.00	1.00	0.06	12.00	2.00	1.00	0.02	0.10	0.01	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	*	*	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Refresco, tetra pack sabor naranja			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Soft Drink, tetra-pak, orange-flavored							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	197.00	47.00	88.51	0.10	0.56	*	*	*	*	*	0.10	10.53			
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.20	*	*	3.41	*	0.02	9.00	19.37	1.93	0.00	0.00	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
225.15	*	*	*	0.06	0.00	*	13.33	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Refresco, tetra pack sabor piña			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Soft Drink, tetra-pak, pineapple-flavored							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	193.00	46.00	88.47	0.10	0.25	*	*	*	*	*	0.10	10.86			
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.10	*	*	4.38	*	0.00	7.14	21.82	3.82	0.00	0.00	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
303.82	*	*	*	0.07	0.00	*	1.09	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Refresco, tetra brik sabor tamarindo			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Soft Drink, tetra-brik, tamarind-flavored							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	201.51	48.21	88.12	0.10	0.65	*	*	*	*	*	0.10	11.03			
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.10	*	*	3.60	*	0.04	8.68	10.68	1.65	0.00	0.00	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
265.80	*	*	*	0.06	0.00	*	1.00	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Refresco, uva			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Soft Drink, fruit grape								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	205.31	49.06	87.90	0.10	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	11.34					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.10	0.00	*	3.06	0.00	0.00	10.23	8.47	1.58	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
358.33	*	*	*	0.07	0.03	0.00	1.07	0.00	0.00	0.00	0.00	*				*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Refresco, durazno, néctar			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Soft Drink, fruit peach nectar								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	205.31	52.00	86.60	0.10	0.50	0.00	0.01	0.01	0.00	0.10	12.60					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
13.32	0.10	0.60	*	2.79	6.00	0.19	9.98	29.75	4.00	*	0.08	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	13.00	*	*	0.00	0.01	0.29	0.96	0.01	0.00	*	1.00	0.00				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Refresco, guayaba, néctar			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Soft Drink, fruit guava nectar								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	234.00	56.00	85.60	0.20	0.90	*	*	*	*	0.10	12.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
12.37	0.40	1.00	*	4.11	2.00		9.69	29.30	3.00	*	0.03	*	*	*	3.00	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	2.00	*	*	0.00	0.00	0.19	29.81	0.01	*	*	3.00	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Refresco, mango, néctar			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Soft Drink, fruit mango nectar							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	222.00	53.00	86.50	0.10	0.50	0.01	0.02	0.01	0.00	0.10	12.70				
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
12.45	0.10	0.30	*	3.75	2.00	0.36	9.69	19.80	3.00	*	0.02	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	35.00	*	*	0.00	0.00	0.08	24.27	0.02	0.00	*	7.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Refresco. manzana, néctar			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Soft Drink, fruit apple nectar							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	226.00	54.00	86.00	0.10	0.40	*	*	*	*	*	0.10	13.30			
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.10	*	*	3.04	*	*	5.35	12.86	*	*	*	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	*	*	*	*	*	*	*	3.77	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Refresco, sabor cereza			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Soft Drink, cherry-flavored							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	196.00	47.00	88.40	0.10	0.10	*	*	*	*	*	0.00	11.40			
				NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS											
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Refresco, toronja			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Soft Drink, grapefruit									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	142.00	33.80	*	*	0.20	*	*	*	*	0.00	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
8.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Ron			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Rum									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1163.00	278.00	66.60	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.00	*	0.00	*	0.00	5.00	0.12	1.00	2.00	0.00	0.05	0.07	0.02	0.00	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Ron, añaño			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Rum, aged									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1108.76	264.60	*	*	0.20	*	*	*	*	0.00	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Ron, añejo cuba con coca			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Rum, aged coke cuba									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	335.00	79.60	*	*	0.50	*	*	*	*	0.00	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
7.40	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Ron, blanco cuba con coca			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Rum, white coke cuba										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	347.20	83.00	*	*	0.30	*	*	*	*	*	0.10	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Ron, añejo cuba con diet			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Rum, aged diet cuba									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	203.30	48.60	*	*	1.10	*	*	*	*	0.00	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
7.60	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Ron, blanco cuba con diet			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Rum, white diet cuba									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	197.00	46.60	*	*	0.50	*	*	*	*	0.00	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Sangrita			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Sangrita									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	84.00	19.70	*	*	0.40	*	*	*	*	0.30	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
4.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Sangrita			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Sangrita									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F.A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	109.00	26.30	*	*	0.10	*	*	*	*	0.10	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Tequila con limón y sangrita			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Tequila with lemon and "sangrita"								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	515.00	123.00	*	*	0.50	*	*	*	*	0.20	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
3.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Tequila con refresco de toronja (fresca)			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Tequila with grapefruit flavor soft drink (fresca)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	339.00	81.00	*	*	0.50	*	*	*	*	*	0.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
7.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Tequila Reposado			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Tequila Reposado								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1176.00	280.50	*	*	0.10	*	*	*	*	*	0.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Tequila, tradicional			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Tequila, traditional									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1173.00	280.30	78.80	*	0.20	*	*	*	0.00	0.00	11.30						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.00	*	0.00	*	0.00	10.00	0.02	57.00	10.00	7.00	*	0.60	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
97.00	5.00	*	*	0.04	0.02	0.19	19.30	0.05	0.00	*	11.00	*					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Vino, tinto de mesa			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Wine red wine, table									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	393.00	93.70	86.58	0.24	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	2.72						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.00	*	0.00	*	8.00	20.00	0.37	5.00	99.00	11.00	0.01	0.13	0.12	0.00	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	0.00	0.01	0.02	0.17	0.00	0.05	0.00	0.00	1.00	0.00					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Vodka			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Vodka									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1167.00	279.00	66.60	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.00	*	0.00	*	0.00	5.00	0.01	1.00	1.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	*	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	*	0.00	*	0.00	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Vodka, con agua quina			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Vodka, with tonic water									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	301.00	72.30	*	*	0.50	*	*	*	*	0.00	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
6.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Vodka, con jugo de uva			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Vodka, with grape juice									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	351.00	84.10	*	*	0.50	*	*	*	*	0.10	*						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
9.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Whisky			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Whiskey									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1257.00	301.00	63.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
0.00	*	0.00	*	0.00	3.00	0.02	0.00	1.00	0.00	0.01	0.02	0.01	0.00	*	0.00	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	*	0.01	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	*	0.00	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS / ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Whisky, con soda			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Whiskey, and soda								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	222.00	53.00	*	*	0.50	*	*	*	*	0.00	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS		Brandy, con coca			ALCOHOLIC AND NON-ALCOHOLIC BEVERAGES			Brandy, with coke								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	297.00	71.00	*	*	0.50	*	*	*	*	0.00	*					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
6.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas /\* value not found in the reviewed literature



VARIOS /  
MISCELLANEOUS



**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Aceite, de coco			MISCELLANEOUS			Oil, coconut			Orbignya cohume Dahlgren				
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	2675.00	639.00	2.90	1.40	67.40	86.50	5.80	1.80	0.00	7.12	14.28				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
0.00	6.90	0.00	*	8.00	72.00	19.60	0.00	0.00	0.00	*	0.00	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	0.00	*	0.00	0.00	0.04	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Aceite, de naranja			MISCELLANEOUS			Oil, orange							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	35.97	8.47	97.20	0.30	0.11	*	*	*	*	0.10	1.77				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.52	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Aceite, oliva, extra virgen			MISCELLANEOUS			Oil, olive, extra virgin							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	3761.00	899.00	0.10	0.00	99.90	13.81	72.96	10.52	0.00	0.00	0.00				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
0.00	*	0.00	*	1.00	0.00	0.56	2.00	1.00	0.00	*	0.00	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	0.00	*	*	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	*	0.00	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Antojitos, cemita de jamón		MISCELLANEOUS			Little Whims, ham cemita									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
737.00	174.00	63.18	2.13	7.34	*	*	*	*	7.14	19.83						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.38	*	*	42.33	*	1.38	567.26	42.33	33.88	0.00	1.30	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.06	0.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Antojitos, cemita de milanesa		MISCELLANEOUS			Little Whims, cemita de Milanesa									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1196.00	282.00	45.46	2.40	15.16	*	*	*	*	*	13.44	23.04					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.50	*	*	141.67	*	1.01	925.58	289.95	22.40	0.00	1.52	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.78	0.36	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Antojitos, chalupas		MISCELLANEOUS			Little Whims, chalupas									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
728.00	172.00	66.31	0.88	8.59	*	*	*	*	*	5.80	17.84					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.58	*	*	113.84	*	1.38	67.79	161.02	30.72	0.00	3.05	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.21	0.33	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Antojitos, chalupas de pepino			MISCELLANEOUS			Little Whims, chalupas de pepino										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	136.08	32.08	92.41	0.52	1.13	*	*	*	*	0.83	4.66							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.45	1.56	*	7.41	75.03	0.10	53.07	138.69	9.85	0.00	0.00	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	0.03	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Antojitos, chanclas o pambazos			MISCELLANEOUS			Little Whims, chanclas or pambazos									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
556.00	131.00	72.47	2.01	7.16	*	*	*	*	*	4.50	12.20						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.08	*	*	29.63	*	0.71	202.13	233.21	16.61	0.00	0.57	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
126.21	*	*	*	0.36	0.20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Antojitos, crepas poblanas			MISCELLANEOUS			Little Whims, crepas poblanas									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
916.00	216.00	63.41	2.41	14.31	*	*	*	*	*	13.85	8.04						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.39	*	*	23.19	*	0.85	1308.01	507.35	18.51	0.00	0.84	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.27	0.22	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Antojitos, flauta			MISCELLANEOUS			Little Whims, flautas, (long tacos)							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	782.00	187.00	77.00	1.00	16.00	*	*	*	*	6.00	25.00				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	2.00	*	*	47.10	*	2.50	50.00	50.00	7.30	0.22	1.10	*	*	0.12	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Antojitos, flauta carne de res			MISCELLANEOUS			Little Whims, flautas (long tacos) beef							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1083.00	259.00	43.70	1.50	8.50	*	*	*	*	9.60	36.00				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.70	*	*	33.90	*	*	229.80	*	53.90	*	1.70	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	*	*	*	*	0.14	0.10	*	0.00	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Antojitos, flauta pollo			MISCELLANEOUS			Little Whims, flautas (long tacos) chicken							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1140.00	272.00	40.80	1.50	8.90	*	*	*	*	9.50	38.60				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.70	*	*	28.70	*	*	174.40	*	38.70	*	1.10	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	*	*	*	*	0.15	0.10	*	0.00	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Antojitos, hojaldras de jamón y queso			MISCELLANEOUS			Little Whims, ham and cheese hojaldras										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1621.20	382.90	32.60	2.10	24.50	*	*	*	*	11.10	29.50								
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.20	*	*	171.09	*	0.34	372.95	160.16	19.17	0.00	2.76	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Antojitos, mejoralitos			MISCELLANEOUS			Little Whims, mejoralitos									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
952.00	225.00	58.32	1.86	12.42	*	*	*	*	*	3.36	24.88						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.18	*	*	65.34	*	2.45	231.32	89.35	15.00	0.00	0.40	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
268.47	*	*	*	0.28	0.11	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Antojitos, memelas			MISCELLANEOUS			Little Whims, memelas									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	801.00	189.00	59.59	2.51	6.23	*	*	*	*	3.65	29.54						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.90	*	*	102.09	*	0.52	234.66	284.42	53.26	*	0.96	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
379.02	*	*	*	*	*	0.09	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Antojitos, molotes		MISCELLANEOUS			Little Whims, molotes									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
934.00	221.00	64.95	1.17	17.42	*	*	*	*	3.18	12.81						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.47	*	*	47.28	*	1.18	235.58	179.06	31.26	0.00	0.93	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.18	0.23	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Antojitos, pico de gallo con xoconostle		MISCELLANEOUS			Little Whims, pico de gallo con xoconostle									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	245.22	57.77	85.55	0.83	1.21	*	*	*	*	0.48	11.24					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.69	2.70	*	48.18	0.00	0.00	137.97	115.69	20.02	0.00	1.22	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.02	*	*	34.00	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Antojitos, quesadillas de Cacaxtla		MISCELLANEOUS			Little Whims, quesadillas from Cacaxtla									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
858.00	203.00	57.57	2.11	8.73	*	*	*	*	*	10.10	20.88					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.61	*	*	143.61	*	2.56	94.33	73.69	11.75	0.00	0.66	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.19	0.26	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Antojitos, tlacoyos			MISCELLANEOUS			Little Whims, tlacoyos										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
872.00	206.00	67.82	1.14	15.63	*	*	*	*	*	12.14	4.19							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.22	*	*	48.41	*	0.00	231.32	186.54	32.84	0.00	1.31	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
134.01	*	*	*	0.08	0.14	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Antojitos, tostadas de cueritos			MISCELLANEOUS			Little Whims, tostadas de cueritos										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	354.48	83.55	81.42	0.53	2.43	*	*	*	*	6.01	9.41							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.19	1.81	*	56.91	0.00	0.00	104.60	56.90	18.22	0.00	0.00	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	0.04	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Barra, cacahuate, ajonjoli, amaranto y arroz inflado			MISCELLANEOUS			Bar, peanut, sesame seed, amaranth and puffed rice										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	2079.00	497.00	2.70	2.10	24.20	*	*	*	*	14.30	55.60							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	1.10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Barra, granola		MISCELLANEOUS			Bar, granola									
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00		1774.00	424.00	3.10	4.90	12.50	*	*	*	*	8.00	69.80				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.70	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Barra, palanqueta		MISCELLANEOUS			Bar, brittle									
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00		1950.00	466.00	1.90	1.20	16.80	*	*	*	*	11.60	67.20				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Complemento Alimenticio		MISCELLANEOUS			Supplements Nutritional									
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1574.50		370.80	6.80	3.60	5.60	*	*	*	*	*	19.10	61.00				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	3.90	*	*	105.31	*	7.27	6.17	804.65	249.93	0.73	4.40	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	0.59	*	0.19	*	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Fórmula Láctea, parcialmente descremada			MISCELLANEOUS			Milk Formula, partially skimmed								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2084.50	491.90	2.10	5.30	24.30	*	*	*	*	18.00	50.30					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Goma comestible			MISCELLANEOUS			Gum edible								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1858.30	437.90	1.60	0.70	11.10	*	*	*	*	*	14.60	69.90					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.10	*	*	29.02	*	6.18	4.18	117.55	4.91	0.00	3.45	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Guiso, caldo de queso			MISCELLANEOUS			Stew, cheese broth								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	223.00	53.00	88.50	1.74	2.92	*	*	*	*	2.57	4.19					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.08	*	*	128.20	356.00	0.35	397.80	114.10	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
11.78	*	*	*	*	0.01	0.76	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Guiso, chivichangas de queso		MISCELLANEOUS			Stew, cheese "chivichangas"								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1131.00	270.00	53.70	1.76	18.62	*	*	*	*	7.21	18.48				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.23	*	*	193.30	280.00	0.65	336.00	139.30	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
25.57	*	*	*	0.10	0.01	0.53	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Guiso, gallina pinta (platillo sonorense)		MISCELLANEOUS			Stew, "pinta" (dish from Sonora)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	803.00	192.00	66.70	1.83	13.54	*	*	*	*	8.05	9.47				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.41	*	*	38.40	42.00	0.88	161.80	63.70	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	0.09	0.01	2.13	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Guiso, barbacoa de borrego		MISCELLANEOUS			Stew, sheep barbacoa								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
	1029.00	243.00	57.30	1.94	16.27	*	*	*	*	23.65	0.51				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.34	*	*	6.50	*	1.90	177.87	15.56	10.90	0.00	2.95	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	0.18	0.27	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Guiso, bombas			MISCELLANEOUS			Stew, bombas										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	117.79	27.78	92.77	1.13	1.11	*	*	*	*	0.75	3.69							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.54	1.06	*	10.83	65.56	0.00	381.62	78.50	9.69	0.00	0.00	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	0.01	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Guiso, carne tártara			MISCELLANEOUS			Stew, steak tartare										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	294.35	69.35	81.55	2.34	1.60	*	*	*	*	4.46	9.27							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.77	1.03	*	9.67	0.00	3.28	675.35	226.48	13.48	0.00	2.93	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	0.07	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Guiso, cecina			MISCELLANEOUS			Stew, cecina (dried salted meat)									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	782.00	185.00	60.46	3.24	8.28	*	*	*	*	26.86	0.64						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.03	*	*	3.67	*	3.29	851.14	53.95	13.74	0.00	6.95	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.49	0.45	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Guiso, chayotextle			MISCELLANEOUS			Stew, chayotextle								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	589.00	139.00	80.28	1.21	12.63	*	*	*	*	1.30	5.14					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.65	*	*	49.62	*	1.33	327.37	130.27	3.10	0.00	0.23	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
89.21	*	*	*	0.06	0.11	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Guiso, chile al pulque			MISCELLANEOUS			Stew, chile al pulque								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	657.00	155.00	72.01	2.01	10.30	*	*	*	*	9.87	5.73					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.08	*	*	57.31	*	0.00	270.33	33.44	14.64	0.00	1.74	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
199.98	*	*	*	0.47	0.33	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Guiso, chileatole			MISCELLANEOUS			Stew, chileatole								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	118.00	28.00	93.01	1.17	0.38	*	*	*	*	0.56	5.54					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.51	*	*	27.22	*	0.49	149.35	11.77	14.49	0.00	0.19	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.05	0.05	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Guiso, chiles en nogada			MISCELLANEOUS			Stew, chiles en nogada								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1008.00	238.00	61.58	1.92	17.56	*	*	*	*	4.96	15.08					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.66	*	*	154.21	*	0.49	124.12	262.13	10.65	0.00	0.73	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.21	0.21	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Guiso, chilposo			MISCELLANEOUS			Stew, chilposo								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	303.00	71.00	85.25	1.18	3.59	*	*	*	*	3.35	6.42					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.21	*	*	51.32	*	0.18	71.69	219.84	14.07	0.00	0.74	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
50.09	*	*	*	0.03	0.11	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Guiso, enchiladas mineras			MISCELLANEOUS			Stew, enchiladas mineras								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	957.59	226.22	58.59	1.50	15.45	*	*	*	*	6.63	15.15					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.67	1.63	*	161.83	0.00	3.90	347.76	145.32	30.17	0.00	1.24	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.07	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Guiso, fiambre San Miguel Allende		MISCELLANEOUS			Stew, fiambre San Miguel Allende										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	223.15	52.65	85.43	2.20	2.45	*	*	*	49.68	4.36	3.29						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	2.27	2.98	*	11.92	48.44	0.00	560.22	99.27	7.03	0.09	0.00	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.25	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Guiso, filete al chorizo		MISCELLANEOUS			Stew, steak to sausage										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
726.00	172.00	72.08	1.46	12.63	*	*	*	*	*	11.45	3.04						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.69	*	*	14.48	*	2.21	415.15	269.65	8.40	0.00	0.44	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	*	0.70	0.14	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Guiso, frijoles con cilantro y chiltepín		MISCELLANEOUS			Stew, beans with coriander and chiltepin										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	365.00	86.00	78.18	1.84	1.02	*	*	*	*	3.48	15.69						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.63	*	*	58.91	*	0.51	56.15	408.56	35.05	0.00	0.68	*	*	*			
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.09	0.22	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Guiso, gallo o capón			MISCELLANEOUS			Stew, gallo o capon										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	81.33	344.12	82.86	1.83	6.22	*	*	*	*	1.18	5.17							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	2.75	7.84	*	149.38	0.00	3.31	560.22	169.59	22.12	0.00	0.00	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	0.03	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Guiso, guacamayas			MISCELLANEOUS			Stew, guacamayas										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	256.01	1085.14	46.33	1.81	11.68	*	*	*	*	85.41	16.54							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	2.45	13.87	*	16.32	0.00	3.83	510.78	195.80	27.00	0.00	0.00	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	0.01	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Guiso, huauzontles			MISCELLANEOUS			Stew, huauzontles (An edible green flower)										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
0.90	580.00	137.00	79.69	1.71	12.10	*	*	*	*	1.87	5.18							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.89	*	*	62.50	*	0.24	425.20	222.60	7.99	0.00	0.31	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
94.09	*	*	*	0.07	0.11	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Guiso, Kibis			MISCELLANEOUS			Stew, Kibis								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1568.00	370.10	29.20	2.10	19.70	*	*	*	*	6.60	41.40					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.00	*	*	38.47	*	1.82	455.64	165.33	53.89	0.00	1.02	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Guiso, lomo en salsa de guayaba y ciruela			MISCELLANEOUS			Stew, stuffed pork loin in guava and plum sauce								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1109.00	2.62	54.83	1.46	16.25	*	*	*	*	27.68	1.23					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.01	*	*	18.81	*	2.69	257.69	307.69	10.63	0.00	1.87	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
298.83	*	*	*	0.36	0.36	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Guiso, menudo			MISCELLANEOUS			Stew, menudo								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	282.50	66.54	91.93	1.26	1.33	*	*	*	47.11	9.52	4.13					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.09	0.75	*	10.68	0.00	5.97	477.58	40.18	11.64	0.00	1.48	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Guiso, mole de olla			MISCELLANEOUS			Stew, mole de olla (beff stew in chile sauce)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	215.00	51.00	88.87	0.88	2.14	*	*	*	*	5.67	2.18					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.26	*	*	24.74	*	0.09	99.29	116.18	12.28	0.00	0.96	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.07	0.18	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Guiso, mucbipollo			MISCELLANEOUS			Stew, mucbipollo								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	950.50	224.30	55.10	2.10	11.10	*	*	*	*	4.50	26.60					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.60	*	*	97.41	*	1.01	141.63	124.14	26.39	0.00	0.78	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Guiso, paella blanca (láctea)			MISCELLANEOUS			Stew, white paella (with dairy products)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	676.00	159.30	63.20	1.90	4.10	*	*	*	*	7.10	23.50					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.20	*	*	*	*	*	*	540.28	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Guiso, paella negra (mariscos)			MISCELLANEOUS			Stew, black paella (with seafood)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	543.20	127.90	67.40	2.10	1.50	*	*	*	*	11.60	17.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.40	*	*	*	*	*	*	491.67	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Guiso, paella normal (tipo valenciana)			MISCELLANEOUS			Stew, classical paella (valenciana style)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	810.50	191.20	60.90	1.70	8.40	*	*	*	*	11.90	17.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.10	*	*	*	*	*	*	396.21	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Guiso, paella roja (carnes frías)			MISCELLANEOUS			Stew, red paella (with cold meats)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	667.30	157.30	64.60	2.00	4.90	*	*	*	*	5.80	22.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.20	*	*	*	*	*	*	520.28	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Guiso, paella verde (vegetariana)			MISCELLANEOUS			Stew, green paella (vegetarian)									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	460.40	108.40	72.50	1.80	1.20	*	*	*	*	5.70	18.70						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.10	*	*	*	*	*	*	421.59	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Guiso, panuchos de pollo			MISCELLANEOUS			Stew, chicken panuchos									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	899.00	212.20	59.00	1.70	11.40	*	*	*	*	11.70	15.70						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.50	*	*	94.49	*	2.26	251.19	218.59	29.75	0.00	2.07	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Guiso, pipian rojo con carne de cerdo			MISCELLANEOUS			Stew, pipian rojo with pork meat									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	609.00	144.00	73.96	1.35	8.26	*	*	*	*	10.95	6.41						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.42	*	*	84.83	*	0.54	100.39	210.49	55.66	0.00	2.29	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	0.55	0.22	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Guiso, pipian verde			MISCELLANEOUS			Stew, pipian verde							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	469.00	111.00	74.29	2.27	7.82	*	*	*	*	8.63	8.83				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.72	*	*	65.04	*	0.98	166.78	204.42	43.04	0.00	0.94	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	*	*	*	0.12	0.14	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Guiso, polcanes			MISCELLANEOUS			Stew, polcanes							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1526.70	360.40	31.00	3.10	20.00	*	*	*	*	6.40	38.70				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.80	*	*	161.77	*	0.26	715.74	164.34	55.35	0.00	0.98	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Guiso, pollo ahumado			MISCELLANEOUS			Stew, pollo ahumado (smoked chicken)							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	814.00	192.00	62.47	0.96	8.97	*	*	*	*	1.36	26.46				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.46	*	*	121.65	*	1.56	65.97	198.99	21.41	0.00	0.63	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
268.47	*	*	*	0.12	0.09	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Guiso, pollo atlixquense			MISCELLANEOUS			Stew, chicken atlixquense										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	386.00	91.00	82.66	0.86	4.52	*	*	*	*	9.69	2.93							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.20	*	*	12.86	*	0.02	24.12	358.71	10.47	0.00	0.30	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
0.00	*	*	*	0.16	0.12	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Guiso, pollo encacahuatado			MISCELLANEOUS			Stew, pollo encacahuatado (chicken bathed in peanut sauce)									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	532.00	125.00	76.36	1.66	6.43	*	*	*	*	6.24	10.62						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.32	*	*	90.68	*	1.41	531.14	157.84	12.74	0.00	0.70	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
259.81	*	*	*	0.17	0.19	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Guiso, pollo Tocotlán			MISCELLANEOUS			Stew, chicken Tocotlán									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	548.00	130.00	76.57	1.85	9.88	*	*	*	*	7.02	3.15						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.93	*	*	36.67	*	0.86	463.49	197.72	18.37	0.00	0.76	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
0.00	*	*	*	0.54	0.16	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Guiso, pozole de Zacatlán		MISCELLANEOUS			Stew, pozole (pork and hominy soup from Zacatlán)								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
1.00		357.00	84.00	82.47	1.33	2.99	*	*	*	*	5.82	8.52			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.20	*	*	19.97	*	0.03	333.97	61.04	7.49	0.00	0.62	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
0.00	*	*	*	0.06	0.14	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Guiso, puchero		MISCELLANEOUS			Stew, puchero								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
1.00		248.23	58.53	86.88	0.72	2.07	*	*	*	65.57	3.81	6.16			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.36	2.90	*	12.57	51.06	2.52	81.70	164.97	17.37	0.00	0.00	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	0.06	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Guiso, salbutes de pollo (platillo típico de Yucatán)		MISCELLANEOUS			Stew, chicken salbutes (a typical dish from Yucatán)								
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
1.00		1011.20	238.80	57.00	1.60	14.80	*	*	*	*	9.70	16.70			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.20	*	*	84.66	*	0.00	140.25	124.46	18.54	0.00	0.52	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Guiso, sopa de médula			MISCELLANEOUS			Stew, medula soup										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	251.68	59.45	92.46	2.16	4.02	*	*	*	112.00	3.50	2.32							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.19	1.14	*	20.25	113.11	6.95	50.60	163.66	19.91	0.00	0.00	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	0.02	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Guiso, tamal de ceniza			MISCELLANEOUS			Stew, tamal de ceniza										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	1165.49	275.00	42.35	2.88	13.02	*	*	*	*	*	2.34							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	2.30	6.73	*	318.59	49.40	7.59	109.10	260.75	45.49	0.00	0.00	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Guiso, tinga poblana			MISCELLANEOUS			Stew, tinga poblana (shredded pork spiced with chile c hipotle)										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)							
1.00	488.00	115.00	76.99	1.55	6.06	*	*	*	*	*	9.19							
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																		
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	0.94	*	*	28.94	*	1.54	250.39	326.00	21.35	0.00	1.52	*	*	*				
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
107.32	*	*	*	0.10	0.16	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Giso, tlatlapas		MISCELLANEOUS			Stew, tlatlapas									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	247.00	58.00	85.18	1.11	1.35	*	*	*	*	4.27	7.26					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.83	*	*	23.35	*	0.29	133.29	77.26	6.67	0.00	0.21	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	*	*	0.12	0.02	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Hot Dog, con y sin frijol		MISCELLANEOUS			Hot Dog, with and without beans									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	841.00	201.00	56.35	1.49	7.70	5.21	6.99	1.74	45.00	6.50	27.95					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	24.00	99.00	2.36	684.00	146.00	13.00	0.08	2.02	0.09	0.03	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	*	0.24	0.28	3.72	0.10	0.05	0.52	19.00	62.00	*				

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Jalea Real, 100% natural		MISCELLANEOUS			Jelly Royal, jelly 100% natural									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
724.00	173.10	60.10	1.00	3.50	*	*	*	*	*	14.10	21.30					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	4.92	*	4.00	10.75	231.48	20.02	*	2.55	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Aloe Vera, jugo			MISCELLANEOUS			Aloe Vera, juice								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	27.50	6.50	98.50	0.40	0.50	*	*	*	*	0.10	0.40					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.10	*	*	42.48	*	0.36	40.90	71.93	12.32	0.00	0.04	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	*	*	*	*	*	*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Jugo, naranja, acerola y zanahoria			MISCELLANEOUS			Juice, orange, acerola and carrot juice								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
233.20	54.90	86.80	0.10	0.50	*	*	*	*	*	0.40	12.20					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
7.50	0.00	*	*	*	*	*	*	1.74	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	31.98	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Jugo, papaya-naranja			MISCELLANEOUS			Juice, papaya-orange juice								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
240.00	56.50	86.40	0.10	0.50	*	*	*	*	*	0.50	12.50					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
6.80	0.00	*	*	*	*	*	*	1.05	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	30.02	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Levadura, cerveza deshidratada		MISCELLANEOUS			Yeast, dried									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1395.00	333.00	3.23	8.10	0.60	*	*	*	*	51.00	31.07					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	6.33	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Levadura Europa		MISCELLANEOUS			Yeast Europa									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1360.00	325.00	7.80	5.90	1.10	*	*	*	*	48.20	30.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	6.50	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Malteada, polvo para preparar bebida sabor chocolate, con amaranto			MISCELLANEOUS			Milkshake, milkshake mix, chocolate flavor with amaranth								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
1.00	1640.00	392.00	2.39	2.20	5.28	*	*	*	*	8.72	79.78					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.63	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Masilla, cerveza			MISCELLANEOUS			Dough, beer									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1268.00	303.00	2.60	6.10	2.50	*	*	*	*	17.50	52.50						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	18.80	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Mole			MISCELLANEOUS			Mole									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	2348.00	555.00	2.00	4.21	32.00	*	*	*	*	9.54	49.58						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	4.49	10.10	*	302.00	254.00	5.71	1164.00	602.00	127.00	0.68	2.50	1.14	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
15.00	1.00	*	0.01	0.16	0.57	2.54	0.00	0.752	*	0.00	74.00	*					

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Mole, preparado			MISCELLANEOUS			Mole, prepared									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	510.16	120.48	78.10	1.08	7.52	*	*	*	*	2.57	10.63						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Mole, bajo en calorías			MISCELLANEOUS			Mole, low calorie								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1719.20	405.80	12.50	7.00	21.80	*	*	*	*	11.70	40.70					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	6.30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Mole, de olores			MISCELLANEOUS			Mole, de olores								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	826.00	195.00	65.00	2.29	11.44	*	*	*	*	13.89	9.10					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.57	*	*	14.67	*	0.45	435.22	46.83	18.99	0.00	1.23	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.28	0.44	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Mole, negro			MISCELLANEOUS			Mole, black or dark								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	861.72	203.44	58.68	2.07	11.60	*	*	*	*	2.47	22.29					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.89	*	*	*	*	*	*	462.33	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Mole, pasta			MISCELLANEOUS			Mole, paste								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1791.30	422.70	15.10	2.80	20.70	*	*	*	*	10.80	48.30					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.30	*	*	*	*	*	*	350.75	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Mole, poblano, pasta			MISCELLANEOUS			Mole, poblano, paste								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
998.32	238.83	56.3	1.73	9.37			4.60	1.76	3.57	2.68	29.08					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
16.17	0.84	3.23	*	*	*	*	*	225.61	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Mole, poblano y estilo Zacatlán			MISCELLANEOUS			Mole, poblano Zacatlán style								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	729.00	172.00	65.46	1.27	7.68	*	*	*	*	16.81	8.90					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.49	*	*	16.44	*	0.71	161.78	299.71	27.29	0.00	1.48	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	0.13	0.55	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Mole Prieto			MISCELLANEOUS			Mole Prieto (black mole)							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
409.00	96.00	78.28	1.24	3.61	*	*	*	*	1.75	14.22					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.90	*	*	38.90	*	0.50	265.76	96.59	11.52	0.00	1.45	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
49.00		*	*	0.15	0.07	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Mole Rojo, casero			MISCELLANEOUS			Mole Red, mole homemade								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2236.75	528.37	2.09	3.62	35.13	*	*	*	*	9.90	43.15					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	6.11	*	*	221.39	188.84	8.38	418.25	840.31	93.09	0.00	5.03	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Nieve, de fresa			MISCELLANEOUS			Sorbet, strawberry flavor								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	497.00	116.85	71.20	0.10	0.45	1.16	0.53	0.08	1.00	0.20	28.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.10	1.30	*	3.77	*	0.17	11.35	41.99	1.63	0.00	0.03	*	0.00	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
46.00	12.00	*	0.00	0.03	0.10	0.06	2.30	0.023	0.13	0.00	4.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Polen, de flores silvestres			MISCELLANEOUS			Pollen, from wildflowers								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1774.00	424.10	6.30	1.80	11.30	*	*	*	*	*	16.00	64.60					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	118.46	*	5.29	7.36	379.29	55.26	2.37	4.36	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Salsa, chimichurri			MISCELLANEOUS			Sauce, chimichurri (chopped parsley seasoned with garlic, pepper and herbs, bound with oil and vinegar)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	2585.00	612.20	29.60	1.60	67.40	*	*	*	*	*	1.40	0.00				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Sandwich, huevos revueltos			MISCELLANEOUS			Sandwich, scrambled eggs								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1014.00	242.00	52.41	1.36	12.70	*	*	*	*	*	12.70	20.00				
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.67	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Suplemento Alimenticio, varios sabores			MISCELLANEOUS			Nutritional Supplements, various flavor							
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
1.00	1893.00	447.00	2.17	10.33	20.95	*	*	*	*	*	15.10	50.27			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
3897.21	*	*	*	*	1.70	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Suplemento Alimenticio, infantil, varios sabores			MISCELLANEOUS			Nutritional Supplements, children'S various flavors							
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
1.00	2049.00	484.00	1.78	7.08	23.80	*	*	*	*	*	13.85	53.50			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
2058.31	*	*	*	*	0.79	0.34	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Taco, al pastor			MISCELLANEOUS			Taco, "al pastor" marinated pork							
Porción comestible Edible portion (%)		Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)			
1.00	1142.00	273.00	74.00	2.00	16.00	*	*	*	*	*	12.00	22.00			
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.00	*	*	86.70	*	6.20	320.00	230.00	30.30	0.35	3.00	*	3.40	0.20	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Taco, de bisteck			MISCELLANEOUS			Taco, beef								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	782.00	187.00	77.00	2.00	7.00	*	*	*	*	13.00	26.00					
		<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>														
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.00	*	*	116.00	*	8.20	210.00	240.00	38.40	0.54	4.10	*	2.70	0.15		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Taco, de cabeza			MISCELLANEOUS			Taco, pork's head								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	887.00	212.00	80.00	1.00	7.00	*	*	*	*	12.00	25.00					
		<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>														
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Taco, de carne de puerco con salsa			MISCELLANEOUS			Taco, pork meat and sauce								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	786.00	188.00	57.04	1.40	5.61	*	*	*	*	15.68	18.71					
		<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>														
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.56	16.67	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Taco, de carne de res con chipotle			MISCELLANEOUS			Taco, beef and chipotle chile									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	887.00	212.00	50.43	1.92	5.55	*	*	*	*	9.06	31.48	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.56	12.12	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name							
VARIOS		Taco, de carne de res con salsa verde			MISCELLANEOUS			Taco, beef and green tomato sauce										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
1.00	1058.00	253.00	51.05	1.78	14.40	*	*	*	*	*	8.40	22.42	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)				
*	1.96	11.22	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
VITAMINAS / VITAMINS																		
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)						
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Taco, de carne de res, frito			MISCELLANEOUS			Taco, beef, fried									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	1301.00	311.00	38.25	1.67	15.68	*	*	*	*	16.05	26.42	NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS					
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.93	22.17	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
VITAMINAS / VITAMINS																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Taco, de chicharrón			MISCELLANEOUS			Taco, fried pork rind								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	824.00	197.00	80.00	1.00	8.00	*	*	*	*	10.00	21.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.00	*	*	78.50	*	3.50	200.00	120.00	21.30	0.31	1.50	*	1.70	0.13		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Taco, de chuleta			MISCELLANEOUS			Taco, beef chops								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1109.00	265.00	77.00	1.00	12.00	*	*	*	*	16.00	25.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	2.00	*	*	121.00	*	5.80	160.00	280.00	38.20	0.46	3.90	*	2.00	0.19		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Taco, de costilla			MISCELLANEOUS			Taco, ribs								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	895.00	214.00	77.00	1.00	9.00	*	*	*	*	13.00	20.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	1.00	*	*	102.50	*	6.10	120.00	200.00	28.10	0.39	3.40	*	2.50	0.11		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Taco, de maciza			MISCELLANEOUS			Taco, shoulder, picnic							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	908.00	217.00	78.00	1.00	7.00	*	*	*	*	15.00	23.00				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.00	*	*	89.20	*	8.40	860.00	220.00	35.10	0.54	3.70	*	5.10	0.16	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Taco, de suadero			MISCELLANEOUS			Taco, flank (suet)							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1125.00	269.00	78.00	1.00	13.00	*	*	*	*	13.00	26.00				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.00	*	*	75.20	*	6.80	70.00	200.00	5.50	0.58	2.00	*	10.30	0.10	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Taco, de tripa			MISCELLANEOUS			Taco, tripe							
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1146.00	274.00	78.00	2.00	15.00	*	*	*	*	12.00	23.00				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	1.00	*	*	65.80	*	3.20	130.00	90.00	14.70	0.28	1.50	*	*	*	0.09
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Té, amareto			MISCELLANEOUS			Tea, amaretto									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	824.00	197.00	9.20	5.80	0.90	*	*	*	*	19.40	53.00						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	11.70	*	*	*	*	*	*	39.70	1476.60	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Té, canela			MISCELLANEOUS			Tea, cinnamon									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	644.00	154.00	10.00	5.70	1.20	*	*	*	*	3.80	37.80						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	41.50	*	*	*	*	*	*	274.30	1948.30	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Té, de flores			MISCELLANEOUS			Tea, mix of flowers									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)						
1.00	1176.00	281.00	9.49	5.05	2.95	*	*	*	*	11.82	52.93						
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	17.76	*	*	*	*	*	*	7.77	1638.06	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Té, manzana, deshidratada		MISCELLANEOUS			Tea, apple, powder								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1653.00	395.00	0.20	1.00	0.00	*	*	*	*	0.00	98.80				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	*	*	*	*	*	*	*	81.22	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Té, negro		MISCELLANEOUS			Tea, black								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
1.00	1071.00	256.00	4.60	6.30	0.60	*	*	*	*	19.60	56.80				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	12.10	*	*	400.00	300.00	11.90	39.00	1515.40	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	0.08	0.73	6.50	5.00	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento		Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Té, negro sabor limón		MISCELLANEOUS			Tea, black lemon flavor								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)				
*	*	0.90	4.25	0.27	*	*	*	*	*	2.78	91.80				
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>															
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)	
*	0.00	*	*	*	*	*	*	41.40	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>															
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)			
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Té, negro sabor durazno			MISCELLANEOUS			Tea, black apricot flavor								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	*	*	0.80	7.26	0.24	*	*	*	*	3.86	87.84					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.00	*	*	*	*	*	577.07	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Té, Te-Sana			MISCELLANEOUS			Tea, Tea-Sana								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	100.00	24.00	99.40	0.00	0.80	*	*	*	*	0.00	4.80					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Té, Tila			MISCELLANEOUS			Tea, lime blossom								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	933.00	223.00	8.30	4.00	1.60	*	*	*	*	3.70	56.10					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	26.30	*	*	*	*	*	39.60	1180.20	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Té, verde, sabor limón			MISCELLANEOUS			Tea, green, lemon flavored								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1440.01	344.17	0.70	2.88	0.73	*	*	*	*	3.14	92.55					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	*	*	*	*	*	*	*	216.06	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Té, de diferentes sabores (preparado)			MISCELLANEOUS			Tea, different flavors (prepared)								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	130.51	31.22	91.50	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	8.36					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
8.21	0.00	0.00	*	1.00	26.00	0.00	24.45	19.00	0.00	*	0.01	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	0.00	*	*	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Té, verde			MISCELLANEOUS			Tea, green								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
137.56	32.91	91.00	0.13	*	*	*	*	*	*	0.01	8.86					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
8.39	0.00	*	*	*	*	*	*	21.85	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Té, verde light			MISCELLANEOUS			Tea, green, light								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
0.72	0.17	99.60	0.13	*	*	*	*	*	*	0.02	0.25					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	0.00	*	*	*	*	*	22.00	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Té, sabor limón light			MISCELLANEOUS			Tea, light lemon flavored								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
3.29	0.79	99.50	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.40					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
0.00	0.00	0.00	*	3.00	1.00	0.05	19.02	14.00	2.00	0.01	0.01	0.16	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	0.00	*	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Torta, cubana			MISCELLANEOUS			Torta, cuban style								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	975.00	233.00	73.00	3.00	11.00	*	*	*	*	11.00	23.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.60	*	*	0.16	*	0.04	380.00	160.00	0.20	0.27	6.10	*	8.80	0.08		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Torta, de carne de puerco con salsa		MISCELLANEOUS			Torta, pork meat and sauce										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	1096.00	262.00	53.40	1.66	17.24	*	*	*	*	12.92	13.74						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.04	8.45	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Torta, de carne de puerco con salsa		MISCELLANEOUS			Torta, pork and green tomato sauce										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	774.00	185.00	58.45	1.84	6.55	*	*	*	*	6.83	24.80						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.53	4.21	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name						
VARIOS		Torta, de carne de puerco con verduras y chile jalapeño		MISCELLANEOUS			Torta, pork with vegetables and jalapeño chile										
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.00	807.00	193.00	57.63	2.14	7.52	*	*	*	*	12.18	19.12						
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																	
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)			
*	1.41	10.97	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																	
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)					
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Torta, de jamón			MISCELLANEOUS			Torta, ham								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	837.00	200.00	75.00	2.00	7.00	*	*	*	*	8.00	27.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.30	*	*	0.31	*	0.07	520.00	190.00	0.23	0.41	4.30	*	5.90	0.09		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Torta, de milanesa			MISCELLANEOUS			Torta, breaded veal								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1046.00	250.00	70.00	2.00	12.00	*	*	*	*	10.00	26.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.60	*	*	0.28	*	0.07	40.00	160.00	0.20	0.32	2.30	*	1.10	0.06		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description				Nombre Científico/Scientific name				
VARIOS		Torta, de pierna			MISCELLANEOUS			Torta, pork leg								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	786.00	188.00	72.00	2.00	7.00	*	*	*	*	9.00	22.00					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.50	*	*	0.37	*	0.07	580.00	230.00	0.27	0.41	2.50	*	9.30	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

Contenido en 100 g de porción comestible  
Content in 100 g of edible fraction

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Torta, de salchicha		MISCELLANEOUS			Torta, sausage									
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	837.00	200.00	76.00	2.00	6.00	*	*	*	*	7.00	29.00					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	0.30	*	*	0.39	*	0.07	430.00	190.00	0.23	0.42	2.20	*	8.70	0.15		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Uña de Gato, (corteza) cápsula		MISCELLANEOUS			Cat's Claw, (inner bark) capsule			Selenita (Uncaria tomentosa)						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	1209.00	289.10	5.80	9.80	3.50	*	*	*	*	17.60	46.80					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
1.40	16.50	291.60	*	63.83	*	10.35	46.40	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	*	*	*	*	*	*	0.00	*	*	*	*	*	*		

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Uña de Gato, (corteza) tableta		MISCELLANEOUS			Cat's Claw, (inner bark) tablet			Selenita (Uncaria tomentosa)						
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
1.00	778.00	185.70	3.20	27.60	6.90	*	*	*	*	1.40	29.50					
<b>NUTRIENTES INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
5.80	31.40	478.00	*	8043.80	*	8.27	5.95	*	*	*	*	*	*	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
0.00	*	*	*	*	*	*	*	1.17	*	*	*	*	*	*		

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature

**VARIOS / MISCELLANEOUS**

**Contenido en 100 g de porción comestible**  
**Content in 100 g of edible fraction**

Tipo		Descripción alimento			Type			Food description			Nombre Científico/Scientific name					
VARIOS		Varios, especias mezcla			MISCELLANEOUS			Spices, mix								
Porción comestible Edible portion (%)	Energía Energy (kJ)	Energía Energy (kcal)	Humedad Water (g)	Cenizas Ashes (g)	Extracto etéreo Ether extract (g)	Á. G. S. S. F. A. (g)	A.G.M.I. M.F.A. (g)	A.G.P.I. P.U.F.A. (g)	Colesterol Cholestrl (mg)	Proteína bruta Crude protein (g)	Hidratos de carbono Carbohydrt (g)					
	1023.1	241.20	4.50	35.80	8.00	2.55	0.66	2.36	0.00	7.90	34.40					
<b>NUTRIMENTOS INORGÁNICOS / MINERALS</b>																
Azúcares Sugars (g)	Fibra bruta Fiber (g)	Fibra D.T. Total D. Fiber (g)	Fibra D. Insol. Insol. D. Fiber (g)	Ca Ca (mg)	P P (mg)	Fe Fe (mg)	Na Na (mg)	K K (mg)	Mg Mg (mg)	Cu Cu (mg)	Zn Zn (mg)	Mn Mn (mg)	Se Se (mg)	Li Li (mg)		
*	9.40	21.60	*	1830.88	86.24	37.35	9419.66	1047.19	102.79	0.63	1.84	2.94	0.00	*		
<b>VITAMINAS / VITAMINS</b>																
Vit. A Vit. A (U.I.)	Vit. A Vit. A (μg RAE)	Carotenos Carotene (mg)	B-carotenos B-carotene (mg)	Vit. B1 Vit. B1 (mg)	Vit. B2 Vit. B2 (mg)	Niacina Niacin (mg)	Ac. Ascórbico Ascorbic Ac. (mg)	Vit. B6 Vit. B6 (mg)	Vit. B12 Vit. B12 (μg)	Ácido fólico Folic Ac. (μg)	Folato Folate (μg DFE)	Vit. D Vit. D (μg)				
540.00	27.00	*	*	0.10	0.06	2.86	39.20	0.21	0.00	0.00	36.00	0.00				

\* valor no encontrado en las fuentes consultadas / \* value not found in the reviewed literature



---

---

---

## ANEXOS / ANNEX

---

---

---



**ANEXO 1**  
**ANNEX 1**
**Índice Glucémico**
**Glycemic Index**

Descripción alimento Food description	Nombre Científico Scientific name	Índice glucémico Glycemic Index	Carga glucémica Glycemic Load
<b>Azúcares, Mieles y Dulces / Sugar, Honey and Candy</b>			
Almibar Durazno / Syrup Peach		58.0	9.0
Azúcar Sacarosa / Sugar		68.0	5.0
Chocolate Figura y en barra (Monedas, conejo, en tableta) / Chocolate Bar (Coins, Bunny, Bar)		49.0	12.0
Chocolate Tablilla Con Leche a la Mexicana / Chocolate Milk Chocolate Bar		43.0	12.0
Dulce Gomitas / Candy Gumdrops		78.0	24.0
Mermelada Fresa / Jam Strawberry		51.0	10.0
Miel de Abeja / Honey Honey		73.0	15.0
Miel De Abeja 100% Natural / Honey 100% Natural Honeybee		73.0	15.0
<b>Bebidas Alcohólicas y No Alcohólicas / Alcoholic and Non-Alcoholic Beverages</b>			
Bebida Hidratante/Rehidratante / Beverage Hydrating		78.0	12.0
Refresco De Cola / Soft Drink Coke		63.0	16.0
Refresco Sabor Naranja / Soft Drink Orange-Flavored		68.0	23.0
<b>Carnes, Visceras y Derivados / Meats, Offals and By Products</b>			
Aves, Pollo Nugget / Poultry, Chicken Nugget		46.0	7.0
<b>Frutas / Fruits</b>			
Chabacano / Apricot	Prunus armeniaca	57.0	5.0
Chico Zapote / Sapodilla <sup>1</sup>	Achras zapota L.	40.0	7.0
Ciruela / Plum	Spondias sp.	39.0	5.0
Datiles Secos, Sin Hueso / Dates Dried, Boneless	Phoenix dactylifera L.	103.0	42.0
Durazno / Peach	Prunus persica Sieb. Et Zucc.	42.0	5.0
Fresa / Strawberry	Fragaria mexicana Schl.	40.0	1.0
Guanábana / Soursop <sup>1</sup>	Annona glabra L.	37.0	7.7
Mango /Mango	Mangifera indica L.	51.0	8.0
Manzana entera / Apple	Malus sylvestris Mill	39.0	6.0
Melon / Melon	Cucumis melo L.	65.0	4.0
Naranja / Orange	Citrus sinensis Osbeck	40.0	5.0
Naranja Jugo / Orange Juice		46.0	13.0
Papaya / Papaya	Carica papaya L.	60.0	10.0
Piña / Pineapple	Ananas comosus L.	59.0	7.0
Platano / Banana	Musa sapientum L. var	62.0	14.0
Sandia / Watermelon	Citrullus vulgaris Schrad	72.0	4.0
Toronja Jarabe Jugo / Grapefruit Juice		48.0	11.0
Zapote Negro / Sapote Black <sup>1</sup>	Diospiros ebenaster Retz	29.5	5.6

Descripción alimento Food description	Nombre Científico Scientific name	Índice glucémico Glycemic Index	Carga glucémica Glycemic Load
<b>Leche y Derivados / Milk and Dairy Products</b>			
Helado / Ice Cream		61.00	8.0
Helado Cornetto Chocollage / Ice Cream Cornetto Chocollage		61.00	8.0
Helado De Chocolate / Ice Cream Chocolate		61.00	8.0
Helado De Chocolate Con Arroz Tostado De Crema Vegetal / Ice Cream Vegetal Cream-Based, Chocolate Flavor with Toasted Rice		61.00	8.0
Helado de Fresa / Ice Cream Strawberry		61.00	8.0
Helado De Nuez / Ice Cream Pecan		61.00	8.0
Helado De Vainilla / Ice Cream Vanilla		61.00	8.0
Helado De Yogurt / Ice Cream Yoghurt		61.00	8.0
Helado Magnum Almendras / Ice Cream Magnum Almond		61.00	8.0
Helado Sabor Chocolate Light / Ice Cram Chocolat Flavor Light		61.00	8.0
Helado Sabor Fresa, De Crema Vegetal / Ice Cream Vegetal Cream-Based, Strawberry Flavor		61.00	8.0
Helado Sabor Vainilla Light / Ice Cream Vanilla Flavor Light		50.00	
Helado Solero Oasis/ Ice Cream Solero Oasis		61.00	8.0
Leche De Vaca, Con Chocolate / Milk Cow's, with Chocolate		34.00	6.0
Leche De Vaca, Descremada / Milk Cow's, Skimmed		32.00	4.0
Leche De Vaca, Descremada Adicionada Con Grasa Vegetal / Milk Cow's Skimmed Additioned With Vegetal Fat		32.00	4.0
Leche De Vaca, Descremada En Polvo / Milk Cow's, Powdered Skim		32.00	4.0
Leche De Vaca, Descremada Ultrapasteurizada / Milk Cow's, Skimmed Ultrapasteurized		32.00	4.0
Leche De Vaca, Entera Deshidratada / Milk Cow's, dehydrated whole		34.00	4.0
Leche De Vaca, En Polvo Entera, Con Cereal Adicionada			
Con Viit. y Minerales / Milk Cow's, Whole Dried With Cereal, With Vitamin ans Minerals		34.00	4.0
Leche De Vaca, Entera / Milk Cow's, Whole		34.00	4.0
Leche De Vaca, Entera 26% en polvo / Milk Cow's, Whole Milk 26%, Dehydrated		34.00	4.0
Leche De Vaca, Entera Deshidratada Con Grasa Vegetal / Milk Cow's, Whole Dried With vegetable Fat		34.00	4.0
Leche y Derivados / Milk and Dairy Products			
Leche De Vaca, Entera Deshidratada Con Grasa Vegetal Sabor Chocolate / Milk Cow's, Whole Dried With vegetable Fat Chocolate Flavor		34.00	4.0
Leche De Vaca, Entera Deshidratada Con Grasa Vegetal Sabor Fresa / Milk Cow's, Whole Dried With vegetable Fat Strawberry Flavor		34.00	4.0
Leche De Vaca, Entera Enriquecida / Milk Cow's Whole, Enriched		34.00	4.0
Leche De Vaca, Entera Pasteurizada Preferente / Milk Cow's Whole Pasteurized		34.00	4.0
Leche De Vaca, Entera Ultrapasteurizada / Milk Cow's			

Descripción alimento Food description	Nombre Científico Scientific name	Índice glucémico Glycemic Index	Carga glucémica Glycemic Load
<b>Leche y Derivados / Milk and Dairy Products</b>			
Whole Ultrapasteurized		34.00	4.0
Leche De Vaca, Fermentada / Milk Cow's, Fermented		46.00	6.0
Leche De Vaca, Fermentada Sabor Durazno / Milk Cow's			
Fermented, Peache-Flavored		46.00	6.0
Leche De Vaca, Fermentada Sabor Fresa / Milk Cow's			
Fermented, Strawberry Flavor		46.00	6.0
Leche De Vaca, Fermentada Sabor Mango / Milk Cow's			
Fermented, Mango Flavored		46.00	6.0
Leche De Vaca, Fermentada Sabor Manzana / Milk Cow's			
Fermented, Apple Flavored		46.00	6.0
Leche De Vaca, Fermentada Sabor Natural / Milk Cow's			
Fermented, Plain		46.00	6.0
Leche De Vaca, Hervida / Milk Cow's, Boiled		34.00	4.0
Leche De Vaca, Sabor Chocolate / Milk Cow's Chocolate			
Flavored		34.00	4.0
Leche De Vaca, Ultrapasteurizada "Light" / Milk Cow's,			
Ultrapasteurized "Light"		32.00	4.0
Yogur Blanco / Yoghurt Plain		36.00	3.0
Yogur Blanco, Bajo En Grasas Calcio Plus / Yoghurt			
Plain Lowfat Plus Calcium		24.00	3.0
Yogur Con Durazno, 0% Grasa / Yoghurt Fat Free Peach			
Yogur Con Fresa, Light / Yoghurt Lowfat With Strawberries		24.00	3.0
Yogur Natural / Yoghurt Plain		36.00	3.0

Descripción alimento Food description	Nombre Científico Scientific name	Índice glucémico Glycemic Index	Carga glucémica Glycemic Load
<b>Semillas de Cereales y Derivados / Cereals and By-Products</b>			
Arroz Cocido (Blanco) / Rice Cooked (White)		64.00	23.0
Arroz Integral Crudo / Rice Brown Raw		55.00	18.0
Cebada Grano / Barley Grain		25.00	11.0
Centeno Pan De Caja, Centeno Y Especias / Rye Rye With Spices Bread		50.00	6.0
Centeno Pan Integral / Rye Whole Bread		58.00	8.0
Maiz Hojuelas, Cereal Para Desayuno / Corn Flakes		81.00	21.0
Maiz Inflado, Cereal Para Desayuno / Corn Breakfast Cereal		80.00	21.0
Maiz Tortilla / Corn Tortilla		52.00	12.0
Trigo Cereal Para Desayuno (Tipo All Bran y Fibra Uno) / Wheat Breakfast Cereal (Type All Bran and Fibra Uno)		42.00	9.0
Trigo Hojuelas, Cereal Para Desayuno / Wheat Breakfast Cereal		74.00	13.0
Trigo Fibra con Pasas, Cereal Para Desayuno / Wheat Breakfast Cereal; Fiber With Raisins		61.00	12.0
Trigo Pan Bollo Tradicional / Wheat Traditional Hamburger Bun		61.00	9.0
Trigo Pan De Caja Blanco / Wheat White Bread Loaf		70.00	10.0
Trigo Pan De Caja, 5 Granos Bajo En Sodio / Wheat 5-Grain Low-Sodium Bread		53.00	11.0
Trigo Pan Dulce, Cuerno Tradicional / Wheat Sweet Bread, Traditional Croissant		67.00	17.0
Trigo Pan Dulce, Dona Tradicional / Wheat Sweet Bread, Traditional Doughnut		76.00	17.0
Trigo Pan Dulce, Muffin Integral / Wheat Sweet Bread, Whole Muffin		60.00	15.0
Trigo Pan Dulce, Panqués De Tienda / Wheat Sweet Bread, Store-Bought Pound Cake		54.00	15.0
Trigo Pan Integral (Caja) / Wheat Whole, Bread Loaf		71.00	9.0
Trigo Pan, Tostado / Wheat Toast		70.00	16.0
Trigo Pasta Para Sopa Fideo / Wheat (Vermicelli Soup) Pasta		45.00	20.0
Trigo Pasta Para Sopa, Cocida / Wheat (Soup) Pasta, Cooked		61.00	27.0
Trigo Tortillas De Harina / Wheat Lour Tortillas, "Norteño" Style		30.00	8.0

Descripción alimento Food description	Nombre Científico Scientific name	Índice glucémico Glycemic Index	Carga glucémica Glycemic Load
<b>Semillas de Leguminosas y Derivados / Legumes and By-Products</b>			
Alubia Chica / Kinney Bean Small	Phaseolus vulgaris L.	38.00	12.0
Alubia Grande / Kinney Bean Large	Phaseolus vulgaris L.	38.00	12.0
Frijol Bayo Gordo / Bean Fat Light Brown	Phaseolus vulgaris L.	38.00	9.0
Frijol Negro / Bean Black	Phaseolus vulgaris L.	30.00	7.0
Frijol Pinto / Bean Pinto	Phaseolus vulgaris L.	14.00	4.0
Garbanzo Semilla / Chick Pea Seed	Cicer asrietinum L.	28.00	8.0
Lenteja Semilla / Lentils seed	Lens culinaris Medic	29.00	5.0
Soja (Soya) Semilla / Soybean Seed	Glycine max	18.00	1.0
<b>Otras Semillas / Miscellaneous Seeds</b>			
Cacao Chocolate En Barra / Cacao Chocolate Bar		65.00	26.0
Cacao Chocolate En Polvo / Cacao Powdered Chocolate		36.00	9.0
<b>Tubérculos, bulbos y raíces / Tubers, Bulbs and Roots</b>			
Camote / Sweet Potato	Ipomea batatas	61.00	17.0
Papa Cocida / Potato Cooked		92.00	16.0
Papa A La Francesa / Potato French Fries		75.00	22.0
Zanahoria / Carrot	Daucus carota	47.00	3.0

Referencias: Foster-Powell K. and Brand Miller J. International tables of glycemic Index. Am J. Clin Nutr 1995; 62: 871S-93S.

Rev. Cuadernos de nutrición (2004), 27 (3 y 4)

<sup>1</sup> Proyecto: Determinación del Índice Glicémico en alimentos mexicanos y sus derivados. Clave Proy. CTA-704-12/13-1 Ref. 704.

ISO 26642 - Determination of the glycaemic index (GI) and recommendation for food classification

Clasificación del Índice Glucémico/ Glycemic Index Classification	
Nivel / Level	Índice glucémico / Glycemic index
bajo	55
medio	55 a 70
alto	70 o más

**ANEXO 2****ANNEX 2****Lactosa**

## Lactose

**Contenido en 100 g de la porción comestible**

Content in 100 g of edible fraction

<b>Descripción alimento</b> <b>Food description</b>	<b>Nombre Científico</b> <b>Scientific name</b>	<b>Lactosa</b> <b>Lactose</b> <b>(g)</b>
<b>Leche y Derivados / Milk and Dairy Products</b>		
Crema Dulce / Cream Sweet		7.18
Helado / Ice Cream		6.67
Helado de Fresa / Ice Cream Strawberry		4.43
Leche De Burra / Milk She-Ass		6.07
Leche De Cabra De Monte / Milk Mountain Goat		6.50
Leche De Cabra Estabulada / Milk Stable Goat		5.70
Leche De Vaca, Descremada / Milk Cow's, Skimmed		4.79
Leche De Vaca, Descremada En Polvo / Milk Cow's, powdered skim		44.80
Leche De Vaca, Descremada Ultrapasteurizada / Milk Cow's, Skimmed Ultrapasteurized		4.71
Leche De Vaca, Entera Deshidratada / Milk Cow's, dehydrated whole		39.40
Leche De Vaca, Entera / Milk Cow's, Whole		5.05
Leche De Vaca, Entera Deslactosada / Milk Cow's, Whole Deslactosated		5.80
Leche De Vaca, Entera Pasteurizada Preferente / Milk Cow's, Whole Pasteurized		4.15
Leche De Vaca, Entera Ultrapasteurizada / Milk Cow's, Whole Ultrapasteurized		4.23
Leche De Vaca, Fermentada / Milk Cow's, Fermented		2.40
Leche De Vaca, Fermentada Sabor Durazno / Milk Cow's, Fermentes Peach-Flavored		7.90
Leche De Vaca, Fermentada Sabor Fresa / Milk Cow's, Fermented Strawberry-Flavored		9.30
Leche De Vaca, Fermentada Sabor Manzana / Milk Cow's, Fermented Apple-Flavored		9.80
Leche De Vaca, Fermentada Sabor Natural / Milk Cow's, Fermented Plain		5.60
Leche De Vaca, Hervida / Milk Cow's, Boiled		5.20
Leche De Vaca, Parcialmente Descrem. Pasteurizada / Milk Cow's, Partially Skimmed, Pasteurized		4.85
Leche De Vaca, Pasteurizada / Milk Cow's, Pasteurized		4.13
Leche De Vaca, Pasteurizada "Light" / Milk Cow's, Pasteurized "Light"		5.60
Leche De Vaca, Pasteurizada Y Homogenizada / Milk Cow's, Pasteurized and Homogenized		3.85
Leche De Vaca, Reconstituida / Milk Cow's, Reconstituted		3.00
Leche De Vaca, Semidescremada Ultrapasteurizada / Milk Cow's, Partially Skimmed, Ultrapasteurized		4.65
Leche De Vaca, Ultrapasteurizada / Milk Cow's, Ultrapasteurized		4.02
Leche De Vaca, Ultrapasteurizada "Light" / Milk Cow's, Ultrapasteurized, "Light"		4.40

<b>Descripción alimento</b> <b>Food description</b>	<b>Nombre Científico</b> <b>Scientific name</b>	<b>Lactosa</b> <b>Lactose</b> <b>g)</b>
<b>Leche y Derivados / Milk and Dairy Products</b>		
Leche De Vaca, Ultrapasteurizada Entera / Milk Cow's, Ultrapasteurized, Whole		4.60
Leche Humana / Human Milk		7.20
Queso Tipo Cottage / Cheese Cottage Type		1.40
Requeson Comercial / Curd Cheese Commercial		5.15
Requeson De Rancho / Curd Cheese Farm's		14.82
Yogur Blanco / Yoghurt Plain		5.10
Yogur Con Durazno / Yoghurt With Peach		9.45
Yogur Con Fresa / Yoghurt with Strawberry		11.47
Yogur Con Frutas Tropicales / Yoghurt With Tropical Fruits		8.70
Yogur Con Granola / Yoghurt With Granola		6.20
Yogur Con Manzana Y Canela / Yoghurt With Apple and Cinnamon		5.30
Yogur Con Manzanas / Yoghurt With Apple		12.90
Yogur Natural / Yoghurt Plain		6.07
<b>Verduras / Vegetables</b>		
Brecol (Brocoli) / Broccoli	Brassica oleracea var. Botritis	0.21

Referencia: Ruiz,J.S., Morales L.J., Bourges R.H. y Peralta M.L. (1984 - 2014) Informes de análisis realizados en los laboratorios del Departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos del INCMNSZ

**ANEXO 3**  
**ANNEX 3**
**Polisacáridos no amiláceos**

Non Starch Polysaccharides

**Contenido en 100 g de la porción comestible**

Content in 100 g of edible fraction

Descripción alimento Food description	Nombre Científico Scientific name	Polisacaridos no amiláceos totales  Total non starch polysaccharides (g)	Polisacaridos no amiláceos insolubles  Insol. non starch polysaccharides (g)
<b>Frutas / Fruits</b>			
Aguacate / Avocado	Persea americana Mill	3.60	2.00
Aguacate Criollo / Avocado Creole	Persea americana Mill	2.90	1.10
Guanabana / Soursop	Annona Glabra L.	3.10	1.20
Lima / Lime	Citrus limetta Risso	1.70	0.60
Limón / Lemon	Citrus limonia Osbeck	2.60	1.00
Mango / Mango	Mangifera indica L.	2.00	0.80
Manzana entera / Apple	Malus sylvestris Mill	2.00	1.10
Melon Cantaloupe / Melon Cantaloupe	Cucumis melo L.	0.80	0.40
Naranja / Orange	Citrus sinensis Osbeck	3.10	1.00
Papaya / Papaya	Carica papaya L.	1.30	0.50
Piña / Pineapple	Ananas comosus L.	1.20	0.80
Platano Macho / Banana Plantain	Musa paradisiaca L.	2.90	0.90
Uva / Grape	Vitis vinifera L.	0.70	0.20
<b>Semillas de Cereales y Derivados / Cereals and By-Products</b>			
Arroz Cocido (Blanco) / Rice Cooked (White)		0.15	0.10
Arroz Grano Pulido, A Granel / Rice Milled Grain, In Bulk	Oryza sativa L.	0.30	0.10
Maiz Hojuelas, Cereal Para Desayuno / Corn Breakfast Cereal		1.45	1.00
Maiz Hojuelas, Cereal Para Desayuno con Chocolate / Corn Breakfast Cereal With Chocolate		1.60	1.10
Maiz Harina Amarilla / Corn Yellow Flour		11.30	9.50
Maiz Masa Amarilla / Corn Yellow Dough		3.40	2.20
Maiz Tamal Rojo / Corn Red Tamale		3.60	2.20
Maiz Tortilla / Corn Tortilla		3.85	3.00
Maiz, Botana Chetos Torcidos / Corn Snack Twisted Cheetos		1.40	0.60
Maiz, Botana Palomitas / Corn, Snack Popcorn		3.60	3.00
Maiz, Botana Pizzerolas / Corn, Snack Pizzerolas		2.60	1.90
Maiz, Botana Tostaditas / Corn, Snack Toasted Tortillas		4.70	3.90
Trigo, Botana Churrumais Con Limón / Corn, Snack Lemon Churrumais		6.60	5.20
Trigo, Botana Sabritones / Corn, Snack Sabritones		2.60	1.00
Trigo Cereal Para Desayuno (Tipo All Bran y Fibra Uno) / Wheat Breakfast Cereal (Type All Bran and Fibra Uno)		26.15	19.85
Trigo Hojuelas, Cereal Para Desayuno / Wheat Breakfast Cereal		9.00	6.50

<b>Descripción alimento Food description</b>	<b>Nombre Científico Scientific name</b>	<b>Polisacaridos no amiláceos totales Total non starch polysaccharides (g)</b>	<b>Polisacaridos no amiláceos insolubles Insol. non starch polysaccharides (g)</b>
<b>Semillas de Cereales y Derivados / Cereals and By-Products</b>			
Trigo Fibra con Pasas, Cereal Para Desayuno / Wheat Breakfast Cereal With Raisins		6.20	4.00
Trigo Galleta Polvorón / Wheat Cookie, Crumb Cakes		1.00	0.50
Trigo Galleta Tipo María / Wheat Cookie, María Type		1.80	0.60
Trigo Galleta Salada tipo Ritz / Wheat cookie, Salad Type		2.10	0.60
Trigo Germen / Wheat Germ		11.20	6.40
Trigo Harina Refinada / Wheat Refined Flour		3.30	1.10
Trigo Harina Integral / Wheat Whole Wheat Flour		9.10	6.40
Trigo Pan Bolillo / Wheat Traditional Virginia Bread		2.05	0.85
Trigo Pan De Caja Blanco / Wheat White Bread Loaf		2.30	0.80
Trigo Pan De Sal, Bisquets / Wheat Salted English Muffin		1.80	0.70
Trigo Pan Dulce, Borrachos / Wheat Sweet Bread, "Borrachos"		2.00	0.90
Trigo Pan Dulce, Buñuelos / Wheat Sweet Bread, Fritters		0.90	0.40
Trigo Pan Dulce, Cuerno Tradicional / Wheat Sweet Bread, Traditional Croissant		2.00	1.10
Trigo Pan Dulce, Empanada De Calabaza / Wheat Sweet Bread, Squash Pastry		2.00	0.80
Trigo Pan Dulce, Novias / Wheat Sweet Bread, "Novias"		2.00	0.70
Trigo Pan Dulce, Panqués De Tienda / Wheat Sweet Bread, Store-Bought Pound Cake		1.50	0.70
Trigo Pan Dulce, Pintos / Wheat Sweet Bread, "Pintos"		1.70	0.80
Trigo Pan Dulce, Rosca De Dulce y Manteca / Wheat Sweet Bread, Sugar Lard Ring-Shaped Bread		2.10	0.85
Trigo Pan Dulce, Semitas De Anís / Wheat Sweet Bread, Anise "Semitas"		2.30	1.10
Trigo Pan Dulce, Tesacamiles / Wheat Sweet Bread, "Tesacamiles"		2.00	0.80
Trigo Pan Dulce, Tostadas De Dulce / Wheat Sweet Bred, Sugar Toast		2.00	1.00
Trigo Pan Molido / Wheat Ground Bread Crumbs		1.40	0.50
Trigo Pan, Multigrano / Wheat Multigrain Bread		3.60	2.10
Trigo Pan Dulce, Pambazos / Wheat Sweet Bread, "Pambazos"		1.90	0.80
Trigo Pastelito De Chocolate Con Relleno Crema y Fresa / Wheat Chocolate Cupcake whit cream filling and strawberry		1.80	0.90
Trigo Salvado / Wheat Bran	Triticum sativum Lam	32.00	28.70
Trigo Tortillas De Harina / Wheat Lour Tortillas, "Norteño" Style		1.40	0.60
<b>Otras Semillas / Micellaneus Seeds</b>			
Almendra / Almond	Prunus amygdalus	1.14	

Descripción alimento Food description	Nombre Científico Scientific name	Polisacaridos no amiláceos totales  Total non starch polysaccharides (g)	Polisacaridos no amiláceos insolubles  Insol. non starch polysaccharides (g)
<b>Semillas de Leguminosas y Derivados / Legumes and By-Products</b>			
Alubia Grande / Kinney Bean Large	Phaseolus vulgaris L.	16.60	11.00
Alubia Grande, Cocida / Kinney Bean Large, Cooked	Phaseolus vulgaris L.	5.60	3.40
Cacahuate Estilo Japones / Peanut Japanese Style		4.20	2.60
Frijol Flor De Mayo, Cocido / Bean Flor de Mayo, Cooked	Phaseolus vulgaris L.	4.60	2.40
Frijol Garbancillo, Cocido / Bean Garbancillo, Cooked	Phaseolus vulgaris L.	3.10	1.40
Frijol Negro, Cocido / Bean Black, Cooked	Phaseolus vulgaris L.	4.15	2.35
Frijol Refrito, Enlatado / Bean Refried, Canned		3.10	1.45
Garbanzo Cocido / Chick Pea Cooked	Cicer arietinum L.	3.50	1.90
Lenteja Semilla / Lentil Seed	Phaseolus lunatus L.	6.90	5.00
<b>Tubérculos, Bulbos y Raíces / Tubers, Bulbs and Roots</b>			
Betabel / Beetroot	Beta vulgaris L.	2.60	1.30
Camote / Sweet Potato	Ipomea batatas	3.00	1.05
Cebolla blanca / Onion White	Allium cepa L.	1.50	0.60
Cebolla Cambray / Onion Spring	Allium cepa L.	1.50	0.60
Jícama / Jicama	Pachirrhizus erosus Urban	1.80	1.10
Papa / Potato	Solanum tuberosum L.	1.57	0.70
Papa Frita / Potato Fried		3.35	1.35
Poro / Leek	Allium ameloprasum	3.20	1.10
Zanahoria / Carrot	Daucus carota	2.40	0.90
<b>Verduras / Vegetables</b>			
Apio Tallo Y Hoja / Celery Stalk and Leaf	Apium graveolens	2.00	1.50
Berro / Watercress	Nasturtium officinale	1.30	0.60
Calabacita / Squash Creole	Cucurbita sp.	1.00	0.40
Chicharo / Pea	Pisum sativum	4.60	2.90
Chicharo Vaina / Pea Pod	Pisum arvense	5.40	4.60
Cilantro / Coriander	Coriandrum sativum L.	3.70	1.51
Col Blanca / Cabbage White	Brassica oleracea L.v. capitata	1.40	0.90
Ejote De Frijol / Green Bean Bean	Phaseolus vulgaris L.	2.60	1.00
Espinaca / Spinach	Spinacia oleracea L.	1.80	1.20
Jitomate Bola (Sin Cáscara Y Semilla) / Tomato Whitout Seed and Peeled	Lycopersicum esculentum Mill	1.00	0.50
Lechuga / Lettuce	Lactuca sativa L.	0.90	0.50
Manzanilla Flor / Chamomile Flower		3.60	3.20
Pepino / Cucumber	Cucumis sativus L.	1.40	0.90
Perejil fresco / Parsley	Carum petroselium Benth.	2.70	1.45
Pimiento Morrón / Pepper Sweet Red	Capsicum pupescens	1.20	0.70
Tomate Verde / Tomato Green	Physalis cztomatl Moc. Et Sess.	1.40	0.80
Yerbabuena Hoja / Peppermint Leaves	Mentha sp.	2.90	1.60

Referencia: Sánchez Castillo C., Dewey P.J.S., Solano M. et al. The nonstarch polysaccharides in mexican pulses and cereal products J.of Food Comp. Anal. 1994; 7:260 -281.

Sánchez Castillo C., Dewey P.J.S., Solano M. et al. The dietary fiber content (nonstarch polysaccharides) of mexican fruits and vegetables. PRELIMINARY DATA. J. of Food Comp. Anal. 1995; 8: 284 -294.

**ANEXO 4****ANNEX 4****Almidón****Starch****Contenido en 100 g de la porción comestible**

Content in 100 g of edible fraction

<b>Descripción alimento Food description</b>	<b>Nombre Científico Scientific name</b>	<b>Almidón Starch (g)</b>
<b>Alimentos Infantiles / Food for Children</b>		
Papilla Macarrón, Carne, Tocino Y Tomate, Colado / Strained Macaroni, Meat, Bacon and Tomato		0.03
<b>Azúcares, Mieles y Dulces / Sugar Honey and Candy</b>		
Chocolate Deshidratado, Instantáneo / Chocolate Powered, Instant		3.60
Chocolate Figura y en barra (Monedas, conejo, en tableta) / Chocolate Bar (Coins, Bunny, Bar)		5.30
Dulce Caramelo / Candy Hard		1.00
Frutas / Fruits		
Aguacate / Avocado	Persea americana Mill	0.10
Chabacano deshidratado / Apricot Dried		0.35
Fruto Del Pan / Bread Fruit	Artocarpus communis Forster	16.80
Mamey / Mamey	Calocarpum mammosum Pierre	1.20
Manzana deshidratada / Apple Dried		2.90
Manzana entera / Apple	Malus sylvestris Mill	0.10
Platano / Banana	Musa sapientum L. var	3.00
Platano Macho / Banana Plantain	Musa paradisiaca L.	31.00
Uva pasa deshidratada / Raisins Dried		2.70
<b>Semillas de Cereales y Derivados / Cereals and By-Products</b>		
Arroz Cereal Para Desayuno(arroz inflado) / Rice Breakfast Cereal		79.10
Arroz Inflado Con Cubierta Sabor Chocolate / Rice Chocolate Coated, Puffed		43.80
Arroz Cocido (Blanco) / Rice Cooked (White)		29.60
Arroz Grano Pulido, A Granel / Rice Mille Grain, in Bulk	Oryza sativa L.	86.80
Arroz Integral Crudo / Rice Brown Raw	Oryza sativa L.	72.70
Arroz Jarabe De Horchata / Rice Horchata Syrup		50.40
Avena Harina / Oats Fluor	Avena sativa L.	72.80
Avena Hojuela / Avena Hojuela	Avena sativa L.	57.92
Centeno Grano / Rye Grain	Secale cereale	52.40
Centeno Pan De Caja y Especias / Rye with Spices Bread		40.40
Centeno Pan Integral / Rye Whole Bread		29.30
Maiz Hojuelas, Cereal Para Desayuno / Corn Flakes		77.70
Maiz Harina Enriquecida / Corn Enriched Flour		66.00
Maiz Tostada / Corn Toasted Tortilla		55.40
Sorgo Harina / Sorghum Meal		71.37
Trigo Cereal Para Desayuno (Tipo All Bran y Fibra Uno) / Wheat Breakfast Cereal (Type All Bran and Fibra Uno)		21.80
Trigo Hojuelas, Cereal Para Desayuno / Wheat Breakfast Cereal		68.60

Descripción alimento Food description	Nombre Científico Scientific name	Almidón Starch (g)
<b>Semillas de Cereales y Derivados / Cereals and By-Products</b>		
Trigo Fibra con Pasas, Cereal Para Desayuno / Wheat Breakfast Cereal with Raisins and Fiber	Triticum sativum Lam.	29.03
Trigo Inflado, Cereal Para Desayuno / Puffed Wheat, Breakfast Cereal		67.00
Trigo Galleta Tipo Sandwich, con Relleno Cremoso / Wheat Cookie, Sandwich with creme filling		25.85
Trigo Galleta Salada tipo Ritz / Wheat Salad Cookies		51.32
Trigo Galleta Cuadritos con Chocolate / Wheat cookie squares with chocolate		24.76
Trigo Galleta Con Cobertura de sabores / Wheat Cookie, Different Icing		24.00
Trigo Galleta De Ostioncitos / Wheat Oyster Cracker		67.30
Trigo Grano / Wheat Grain		58.20
Trigo Harina Refinada / Wheat Refined Flour		73.30
Trigo Harina Integral / Wheat Whole Wheat Flour		63.50
Trigo Harina Para Bolillos / Wheat Bread Roll Flour		39.60
Trigo Pan De Caja Blanco / Wheat White Bread Loaf		36.23
Trigo Pan Dulce, Dona Tradicional / Wheat Sweet Bread, Traditional Doughnut		33.80
Trigo Pan Dulce, Panqués De Tienda / Wheat Sweet Bread, Store-Bought Pound Cake		19.60
Trigo Pan Integral (Caja) / Wheat Whole, Bread Loaf		39.70
Trigo Pan Molido / Wheat Ground Bread Crumbs		59.66
Trigo Pan, Multigrano / Wheat Multigrain Bread		25.67
Trigo Pan, Negro (Hogaza) / Wheat Brown Bread Loaf		42.90
Trigo Pan, Para Hot Dog / Wheat Hot Dog Bun		40.03
Trigo Pan, Tostado / Wheat Toast		62.80
Trigo Pasta Para Sopa Fideo / Wheat (Vermicelli Soup) Pasta		62.45
Trigo Pasta Para Sopa, Cocida / Wheat (Soup) Pasta, Cooked		26.00
Trigo Pastel Light / Wheat Lowfat Cake		1.00
Trigo Salvado / Wheat Bran	Triticum sativum Lam.	23.00
Trigo Sémola / Wheat Semola		77.50
<b>Semillas de Leguminosas y Derivados / Legumes and By-Products</b>		
Cacahuate Crudo / Peanut Raw	Arachys hypogaea L.	5.50
Cacahuate Pasta Untable / Dulce Peanut Butter, Sweet		6.40
Cacahuate Tostado / Peanut Roasted	Arachys hypogaea L.	5.50
Frijol Enlatado / Bean Canned		8.90
Frijol Guisado (Caldudo) / Bean Stewed (Watery)	Phaseolus vulgaris L.	0.32
Ibes Semilla / Sieva Bean Seed	Phaseolus lunatus L.	43.00
Lenteja Semilla / Lentils Seed	Lens culinaris Medic	50.80
Soja (Soya), con Harina de Maíz para Atole con Minerales / Soybean, With Cornmeal to Make Gruel, With Minerals		44.80
Soja (Soya) Harina / Soybean Flour	Glycine max	12.30
Soja (Soya) Harina Desgrasada, Cruda / Soybean Nonfat Flour, Raw	Glycine max	14.80

<b>Descripción alimento Food description</b>	<b>Nombre Científico Scientific name</b>	<b>Almidón Starch (g)</b>
<b>Otras Semillas / Miscellaneous Seeds</b>		
Ajonjoli Grano / Sesame Seed	Sesamum indicum L./Sesamum orientale L.	0.30
Almendra / Almond	Prunus amygdalus	3.89
Amaranto, Alegria Con Cacahuate / Amaranth Alegría With Peanut		9.75
Amaranto, Alegria Con Chocolate / Amaranth Alegría With Chocolate		10.79
Amaranto Grano / Amaranth Seeds	Amaranthus hypochondriacus U.A.M.	12.17
Amaranto, granola /Amaranth Granola		17.08
Amaranto, Oblea / Amaranth Wafer		12.67
Cacao Chocolate En Polvo Con Vitaminas Y Minerales / Cacao Cocoa Powder, With Vitamins and Minerals		54.20
Calabaza Entera Con Cáscara / Squash Whole, Whit Hull		1.40
Calabaza Entera, Deshidratada Y Salada / Squash Whole, Dehydrated and Salted		1.29
Calabaza Semillas Saladas / Squash Salted Seeds	Cucurbita pepo L.	1.29
Girasol Semilla, Natural / Sunflower Seeds, Raw		2.62
Girasol Semilla, Tostada Y Salada / Sunflower Seeds, Salted and Toasted		2.73
Marañon Almendra / Cashew Nut Almond	Anacardium occidentale L.	5.91
Nuez Garapiñada / Nut Sugar Coated		43.84
Nuez Palanqueta / Nut Brittle		28.78
Pimienta Negra Molida / Pepper Black Ground		0.64
Piñon Semilla / Pine Nut	Pinus edulis Eng. P. Cembroides	3.59
Pistache Semilla / Pistachio Nut Seed	Pistacia vera	7.66
<b>Tubérculos, Bulbos y Raíces / Tubers, Bulbs and Roots</b>		
Camote / Sweet Potato Rose	Ipomea batatas	19.80
Camote Cocido / Sweet Potato Cooked	Ipomea batatas Lam	5.22
Jícama / Jicama	Pachirrhizus erosus Urban	4.10
Papa / Potato	Solanum Tuberosum L.	12.53
Papa Cocida / Potato Cooked	Solanum Tuberosum L.	19.30
Papa A La Francesa / Potato French Fries		32.15
Papa Harina / Potato Flour	Solanum Tuberosum L.	71.00
Poro / Leek	Radicula armoracia Rob	0.10
Zanahoria / Carrot	Daucus carota	0.30
Zanahoria Cocida / Carrot Cooked	Daucus carota	0.10
Verduras / Vegetables		
Angu (Quimbombo) / Okra	Hibiscus esculentus L.	0.34
Berenjena / Eggplant	Solanum melongena L.	0.22
Berro / Watercress	Nasturtium officinale	0.10
Calabacita / Squash Creole	Cucurbita sp.	0.10
Chayote / Chayote	Sechium edule Swartz	0.20
Chicharo / Pea	Pisum sativum	5.60
Chicharo Cocido / Pea Cooked	Pisum sativum	5.90
Chicharo Congelado / Pea Frozen		4.17
Chicharo Conserva / Pea Preserve		4.04
Chicharo Vaina / Pea Pod	Pisum arvense	1.10
Chile Poblano, Para Rellenar / Chile Poblano, For Stuffing	Capsicum sp.	1.30
Chile Serrano Crudo / Chile Raw Serrano	Capsicum annuum L. acuminatum Fing	0.40
Coliflor / Cauliflower	Brassica oleracea L.v. botrytis	0.29
Coliflor Perla, Congelada / Cauliflower Frozen		0.23
Ejote De Frijol / Green Bean Bean	Phaseolus vulgaris L.	0.50
Elote Amarillo / Corn Yellow	Zea mays L.	5.70
Elote Cocido / Corn Cooked	Zea mays L.	7.17
Espinaca / Spinach	Spinacia oleracea L.	0.15
Espinaca Cocida / Spinach cooked	Spinacia oleracea L.	0.20

<b>Descripción alimento</b> <b>Food description</b>	<b>Nombre Científico</b> <b>Scientific name</b>	<b>Almidón</b> <b>Starch</b> <b>(g)</b>
<b>Verduras / Vegetables</b>		
Jitomate Jugo / Tomato Juice		0.10
Malva / Mallow	Malva spp.	1.21
Pepino / Cucumber	Cucumis sativus L.	0.83
Verdolaga / Purslane	Portulaca oleracea L.	0.40

Referencias: Sánchez Castillo C., Dewey P.J.S., Finney S. et al. The starch and total sugars content of mexican fruit and vegetables  
Archivos Latinoam Nut. 1997; 47 (2): 168-172.

**ANEXO 5****ANNEX 5****Factores de conversión**

## Conversion factors

**5.1 Factores de conversión para calcular la proteína bruta**

## Conversion factors for calculating the crude protein

Alimento /Food	Factor FAO/OMS 1972
Trigo entero o harina/Whole wheat or flour	5.83
Harina extracción media y pastas/Average flour extraction and pasta	5.70
Arroz/Rice	5.95
Centeno y avena/Rye and oats	5.83
Soya/Soybean	5.71
Ajonjolí/Sesame	5.30
Leche y queso/Milk and cheese	6.38
Otros alimentos*/Other foods	6.25

\*Referencia: Recomendaciones de nutrientes para la población mexicana. División de Nutrición, Publicación L-17. México, D.F. 1970.

**5.2 Factores para calcular el valor energético de los alimentos (kcal)**

## Factors for calculating the energy value of food

CEREALES/CEREALS	Proteína bruta Crude protein	Extracto etéreo Ether extract	Hidratos de carbono Carbohydrates
Arroz blanco o pulido */White or polished rice	3.82	8.37	4.16
Arroz oscuro (integral) */Black or brown rice	3.41	8.37	4.12
Cebada perla */Pearl barley	3.55	8.37	3.95
Avena */Oat	3.46	8.37	4.12
Maíz entero molido */Ground whole corn	2.73	8.37	4.03
Harina refinada de maíz */Maize flour	3.46	8.37	4.16
Harina refinada de trigo */Wheat flour	3.59	8.37	4.16
Harina blanca de trigo */White flour	4.05	8.37	4.12
Pasta para sopa*/Pasta for soup	3.91	8.37	4.12
Otros cereales refinados*/Other refined grains	3.87	8.37	4.12

\* Referencia: Valor Nutritivo de los Alimentos Mexicanos. Tablas de uso práctico. INNSZ 1987.

Referencia: USDA Handbook Nº 8 - 8 1982 Composition of Food. Breakfast cereals ·raw ·processed · prepared

Nota. Como 1 kcal = 4.184 kJ, el valor en kJ se obtiene multiplicando el valor en kcal por 4.184

**5.2 Factores para calcular el valor energético de los alimentos (kcal)**

Factors for calculating the energy value of food

CEREALES/CEREALS	Proteína bruta Crude protein	Extracto etéreo Ether extract	Hidratos de carbono Carbohydrates
Cereal de salvado de trigo/Wheat bran cereal	1.82	8.37	2.80
Arroz inflado sabor chocolate/Puffed rice flavored chocolate	3.70	8.60	4.00
Hojuelas de maíz/Cornflakes	3.46	8.37	4.16
Hojuelas de trigo integral con pasas/Whole wheat flakes with raisins	2.90	8.37	3.50
Arroz inflado/Puffed rice	3.82	8.37	4.16
Maíz inflado/Puffed corn	3.46	8.37	4.00
Harina, normal y rápida/Flour, normal and fast	4.05	8.37	4.12
Trigo inflado/Puffed wheat	3.59	8.37	3.78
Galletas con chispas/Chip cookies	3.70	8.70	4.00
LEGUMINOSAS/LEGUMES			
Frijoles maduros secos, garbanzo, chícharo y otras leguminosas/Matured dried beans, chickpea, pea and other legumes	3.47	8.37	4.07
Frijol de soja, harina y productos de soja/Soybean, flour and other products	3.47	8.37	4.07
Frijoles con chile/Beans and chili	3.50	8.70	4.00
Garbanzo con puerco/Chickpeas with pork	3.50	8.70	4.10
Frijoles refritos/Refried beans	3.50	8.90	4.10
OTRAS SEMILLAS/MISCELLANEOUS SEEDS			
Nueces mixtas/Mixed nuts	3.47	8.37	4.07
Nueces, fórmulas con base en trigo/Nuts, formulas based on wheat	3.59	8.37	3.78
Nueces y semillas/Nuts and seeds	3.47	8.37	4.07
HONGOS/MUSHROOMS			
Champiñón/Champignon	2.62	8.37	3.48

Referencia: USDA Handbook Nº 8 - 8 1982 Composition of Food. Breakfast cereals ·raw ·processed · prepared

Nota. Como 1 kcal = 4.184 kJ, el valor en kJ se obtiene multiplicando el valor en kcal por 4.184

**5.2 Factores para calcular el valor energético de los alimentos (kcal)**

Factors for calculating the energy value of food

TUBERCULOS, BULBOS Y RAÍCES / TUBERS, BULBS AND ROOTS	Proteína bruta Crude protein	Extracto etéreo Ether extract	Hidratos de carbono Carbohydrates
Papas y raíces almidonosas/Potatoes and starchy roots	2.78	8.37	3.48
Papas fritas a la francesa/French fries	2.80	8.80	4.00
Betabel, zanahoria, cebollas y raíces/Beetroot, carrot, onions and roots	2.72	8.37	3.84
<b>LACTEOS/ DAIRY</b>			
Leche y subproductos lácteos/Milk and dairy products	4.27	8.79	3.87
<b>AVES/POULTRY</b>			
Aves y subproductos/Poultry products	4.27	9.02	3.87
<b>CARNES/MEATS</b>			
Carne de res/Beef	4.27	9.02	3.87
Embutidos/Sausages	4.27	9.02	3.87
<b>PESCADOS/FISH</b>			
Pescados y mariscos*/Fish and seafood	4.27	9.02	4.11
<b>HUEVO/EGG</b>			
Huevo/Egg	4.36	9.02	3.68
<b>BEBIDAS/BEVERAGES</b>			
Carbonatadas/Carbonated	3.36	8.37	3.87
bebida sabor fruta/Drink fruit flavor	3.36	8.37	3.9
te, herbales/Tea, herbal	2.44	8.37	3.57

1 Se utiliza cuando la mayor parte de los hidratos de carbono son dextrosa

Referencia: USDA Handbook Nº 8 - 1, 5, 9, 11, 12, 13, 16 1982 Composition of Food.

Nota. Como 1 kcal = 4.184 kJ, el valor en kJ se obtiene multiplicando el valor en kcal por 4.184

**5.2 Factores para calcular el valor energético de los alimentos (kcal)**

Factors for calculating the energy value of food

AZUCARES/SUGARS	Proteína bruta Crude protein	Extracto etéreo Ether extract	Hidratos de carbono Carbohydrates
azúcar de caña */Sugar cane	4.00	9.00	3.87
<b>MAYONESA/MAYONNAISE</b>			
todos los tipos/All types	4.36	8.84	3.80
<b>GRASAS Y ACEITES/ FATS AND OILS</b>			
grasa animal/Animal fat	4.27	9.02	3.87
Mantequilla/Buttermilk	4.27	8.79	3.87
aceite vegetal/Vegetal oil	4.27	8.84	3.87

\* Referencia: Valor Nutritivo de los Alimentos Mexicanos. Tablas de uso práctico. INNSZ 1987.

Referencia: USDA Handbook Nº 8 - 1, 4, 14 1982 Composition of Food.

Nota. Como 1 kcal = 4.184 kJ, el valor en kJ se obtiene multiplicando el valor en kcal por 4.184

USDA Handbook Nº8 - 1 Dairy and egg products ·raw ·processed ·prepared

Nº8 - 4 Fats and oils ·raw ·processed ·prepared

Nº8 - 5 Poultry products ·raw ·processed ·prepared

Nº8 - 9 Fruits and fruit juices ·raw ·processed ·prepared

Nº8 - 11 Vegetables and vegetable products ·raw ·processed ·prepared

Nº8 - 12 Nut and seed products ·raw ·processed ·prepared

Nº8 - 13 Beef products ·raw ·processed ·prepared

Nº8 - 14 Beverages ·raw ·processed ·prepared

Nº8 - 16 Legumes and legume products ·raw ·processed ·prepared

**ANEXO 6**  
**ANNEX 6**

**INGESTIÓN DIARIA RECOMENDADA (IDR) E INGESTIÓN DIARIA SUGERIDA (IDS) DE VITAMINAS Y NUTRIENTES INORGÁNICOS PARA LA POBLACIÓN MEXICANA**  
RECOMMENDED DAILY INTAKES (RDI) AND RECOMMENDED DAILY SUGGESTED (RDS) OF VITAMINS AND MINERALS FOR THE MEXICAN POPULATION

Edad y sexo	Vit. A µgER <sup>a</sup>	Vit. D µg <sup>c</sup>	Vit. E µg <sup>d</sup>	Vit. K µg	Tiamina Thiamine µg	Riboflavina Riboflavin µg	Niacina Niacin µg <sup>e</sup>	Vit. B1/2 µg	Ac. Fólico Folic acid µgER <sup>f</sup>	Vit. C mg	Ac. Pantoténico Pantothenic acid µg	Calcio Calcium mg	Cobre Copper mg	Chromium Chromium mg	Fósforo Phosphorus mg	Hierro Iron mg	Magnesio Magnesium mg	Flúor Fluor mg	Yodo Iodine µg	Selenio Selenium µg	Zinc Zinc mg	
<b>Niños/Children</b>																						
0 a 6 meses	s.i.	5	4	2.0	0.2	0.3	0.1	2.0	0.3	76	40	1.7	210	220	0.2	100	0.01	s.i.	36	14	110	s.i.
7 a 12 meses	s.i.	5	5	2.5	0.3	0.4	0.3	4	0.5	96	50	1.8	270	220	5.5	275	0.45	16	90	21	130	3.8
1 a 3 años	300	5	6	30	0.4	0.4	0.4	6	0.8	168	15	2	500	340	11	460	0.6	13	80	20	65	4
4 a 8 años	400	5	7	55	0.5	0.5	0.5	8	1.2	230	25	3	800	440	15	500	0.1	15	130	30	65	6.6
<b>Hombres/Men</b>																						
9 a 13 años	580	5	11	60	0.7	0.7	0.8	12	1.7	360	45	4	1300	680	25	1250	1.9	20	240	35	73	11.6
14 a 18 años	730	5	13	65	1.0	1.0	1.1	16	2.2	390	65	5	1300	775	32	1250	2.8	22	360	52	82	13.9
19 a 30 años	730	5	13	100	1.0	1.0	1.1	13	2.4	460	84	5	1000	730	30	700	3.05	15	320	48	120	15
31 a 50 años	730	5	13	100	1.0	1.0	1.1	13	2.4	460	84	5	1000	730	30	700	3.05	15	340	48	120	11
51 a 70 años	730	10	13	100	1.0	1.0	1.3	13	3.6	460	84	5	1200	730	27	700	3.05	15	340	48	120	11
> 70 años	s.i.	15	13	100	1.0	1.0	1.3	13	3.6	460	80	5	1200	730	27	700	2.9	15	340	48	120	s.i.
<b>Mujeres/Women</b>																						
9 a 13 años	590	5	11	60	0.7	0.7	0.8	12	1.7	360	45	4	1300	700	21	1250	2	16	240	35	72	11.6
14 a 18 años	570	5	13	65	0.9	0.9	1.0	14	2.2	390	57	5	1300	780	25	1250	2.5	22	320	48	85	12.2
19 a 30 años	570	5	13	75	0.9	0.9	1.0	12	2.4	460	75	5	1000	750	22	700	2.45	21	250	48	125	11
31 a 50 años	570	5	13	75	0.9	0.9	1.0	12	2.4	460	75	5	1000	750	22	700	2.45	21	260	48	125	11
51 a 70 años	570	10	13	75	0.9	0.9	1.3	12	3.6	460	75	5	1200	750	18	700	2.4	12	260	48	125	11
> 70 años	s.i.	15	13	75	0.9	0.9	1.3	12	3.6	460	70	5	1200	750	18	700	2.35	12	260	48	125	s.i.
<b>Embarazada</b>																						
Pregnant	640	5	13	75	1.2	1.2	1.4	15	26	750	138	6	1000	750	26	1250	2.45	28	285	55	165	14
Lactantes	1100	5	17	75	1.2	1.3	1.6	15	2.8	650	128	7	1000	1150	42	700	2.45	17-25	250	65	265	16
Infants	568	5.6	11	78	0.8	0.84	0.93	11	2.1	380	60	4	900	650	22	664	2.2	17	248	41	99	10
Ponderadas																						
Weighted																						

Referencia: Bourges R.H., Casanueva E., Rosado J.L. 2008. Recomendaciones de ingestión de nutrientes para la población mexicana. Bases fisiológicas. Tomo 2. Editorial Médica Panamericana. México.  
Los valores en celdas blancas corresponden a ingestión diaria recomendada (IDR) y los valores en celdas de color corresponden a ingestión diaria sugerida (IDS).  
s.i.= Sin información suficiente para establecer una IDS.

<sup>a</sup> µgER = µg equivalentes de retinol; 1 µg de β-caroteno, 24 µg de criptoxantina.

<sup>b</sup> Como colecalciferol; 1 µg = 40 UI de vitamina D.

<sup>c</sup> Sió si no hay exposición al sol se recomienda ingerir suplementos.

<sup>d</sup> Como α-tocoferol. El α-tocoferol incluye RRR-α-tocoferol, RRS-α-tocoferol, RRSR-α-tocoferol, que es la única forma que se encuentra en los alimentos y la formas esteroisométricas 2R (RRR-,RRS-,RRS-α-tocoferol).

<sup>e</sup> Como equivalentes de niacina (EN): 1 mg de niacina = 60 mg de triptofano. En los niños de 0 a 6 meses no existe niacina preformada, por lo tanto no son EN.

<sup>f</sup> Como equivalentes de folato dietético (EFD); 1 EFD = 1 g de folato dietético = 0.6 g de ácido fólico de alimentos adicionados o suplementos = 0.5 g de suplemento consumido con el estómago vacío.

<sup>g</sup> Ponderada para la distribución mexicana de acuerdo con el Censo General de Población y Vivienda, 2000.

**ANEXO 7**  
**ANNEX 7**
**Recomendaciones de ingestión diaria de proteínas, hidratos de carbono y lípidos para la población mexicana**

Recomended daily intakes of proteins, carbohydrates and lipids for the mexican population

Edad y sexo Age and sex	Proteínas (g/kg/día) <sup>a</sup> Proteins (g/kg/day)*	Lípidos / Lipids proporción (%) de la energía total / proportion (%) of total energy						Hidratos de carbono g/día <sup>b</sup> Carbohydrates g/day	Fibra g/día Fiber g/day		
		Lípidos totales Total lipids	Ácidos grasos monoinsaturados Monounsaturated fatty acids	Acidos grasos polinsaturados Polinsaturated fatty acids		Colesterol Cholesterol mg/100kcal					
				Totales/Total	n-6	n-3					
<b>Niños / children</b>											
0-6 meses/months	2.00 g	55	-		6 a 10	1	120-130	60c			
6-12 meses/months	1.10 g	40-55	-		6 a 10	1	120-130	95			
1 a 2 años/years	1.00	25-35	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	130			
2 a 3 años/years	1.00	25-35	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	130	14		
3 a 4 años/years	1.00	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	130	14		
5 a 8 años/years	1.00	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	130	18		
<b>Hombres/Men</b>											
9 a 13 años/years	1.00	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	130	22		
14 a 18 años/years	0.95	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	130	30		
19 a 30 años/years	0.83	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	130	35		
31 a 50 años/years	0.83	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	130	35		
51 a 60 años/years	0.83	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	130	30		
61 a 70 años/years	1.00	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	130	30		
> 70 años/years	1.00	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	130	30		
<b>Mujeres/Women</b>											
9 a 13 años /years	0.95	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	130	22		
14 a 18 años /years	0.85	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	130	25-30		
19 a 30 años/years	0.83	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	130	25-30		
31 a 50 años/years	0.83	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	130	25-30		
51 a 60 años/years	0.83	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	130	25-30		
61 a 70 años/years	1.00	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	130	25-30		
> 70 años/years	1.00	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	130	25-30		
<b>Embarazadas/Pregnant</b>											
1º trimestre/trimester	1.00	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	130	25-30		
2º trimestre/trimester	+ 6.0 g	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	130	25-30		
3er trimestre/trimester	+ 11.0 g	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	175	25-30		
<b>Lactante/Infants</b>											
1º trimestre/trimester	+ 16.0 g	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	210	25-30		
2º trimestre/trimester	+ 16.0 g	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	210	25-30		
3er trimestre/trimester	+ 11.0 g	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	210	25-30		
Ponderada/Weighted <sup>d</sup>	1.00 g	25-30	< 7	Por diferencia/By difference	6 a 10	1 a 2	120-130	120	30		

Referencia: Bourges H., Casanueva E., Rosado J.L. 2008. Recomendaciones de Ingestión de Nutrientos para la Población Mexicana. Bases Fisiológicas. Tomo 2. Editorial Médica Panamericana.

<sup>a</sup> Proteína de referencia que se debe ajustar por la Eficiencia de Conversión Proteínica de la dieta en cuestión.

<sup>b</sup> Estas cifras no deben considerarse como recomendaciones fijas para el consumo de hidratos de carbono, sino una cantidad en torno a la cual es admisible que una dieta pueda variar en su composición de un día para otro. Por esta razón se recomienda considerar ciertos intervalos en la energía que proporcionan los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas.

<sup>c</sup> Provenientes de la leche humana.

<sup>d</sup> Ponderada para la distribución mexicana de acuerdo con el Censo General de Población y Vivienda, 2000.



## V. Bibliografía.

### V. References.

1. Bourges, R. H. y Morales, L. J. 1991. Ampliación y actualización de las tablas de composición de alimentos del INNSZ PCALCNA-030874. Informe final.
2. Bourges, R.H., Mendoza, M.E., Morales, L. J., Peralta, M.L. y Ruiz, J.S. 1993. Composición de Alimentos Industrializados, Tablas de uso práctico. Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán, México.
3. Bourges, H., Espinosa, T. y Palma, M. 1997. Composición de tacos y tortas de amplio consumo en la Ciudad de México. INCMNSZ, Dirección de Nutrición. Informe interno.
4. Cravito, R., Massieu, G., Guzmán, J. y Calvo, J. Composición de alimentos mexicanos. Ciencia 1951; XI: 129-155.
5. Del Valle, F.R., Escobedo, M., Muñoz, M.J., Ortega, R. y Bourges, H. Chemical and nutritional studies on mezquite beans (*Prosopis juliflora*). J Food Sci. 1983, 48 (3): 914-919.
6. Del Valle, F., Marco, E., Becker, R., Bourges, H. y Escobedo, M. Utilización de la vaina del mezquite (*Prosopis spp*) en productos para la alimentación humana. Rev. Tecnol. Aliment. (Méx) 1987, 22(5): 5-10.
7. Grijalva, H.M., Valencia, M.E. y Wyatt, J. Contenido de sodio, potasio y calcio en platillos típicos consumidos en Sonora, México. Arch. Latinoamericanos de Nutrición 1990, XL (2): 293-301.
8. Grijalva, H.M., Caire, G., Sánchez, A. y Valencia, M.E. Composición química, fibra dietética y contenido de minerales en alimentos de consumo frecuente en el noroeste de México. Arch. Latinoamericanos de Nutrición 1995, 45 (2): 145-150.
9. Colón H.M.L., Moráles L.J., Jacinto, S.O. Cuantificación del contenido de niacina en algunos alimentos mexicanos mediante un método microbiológico. Industria Alimentaria 2003, 25 (1): 18 - 27.
10. Jardines, R.P., Bermúdez, M.C., Wong, P. y León, G. Platillos típicos consumidos en Sonora: regionalización y aporte de nutrientes. Arch. Latinoamericanos de Nutrición 1985, XXXV (4): 586-602.
11. López L.M., Esparza M., Grijalva M.I., Sandoval S. Composición química y nutritiva del pan tradicional e industrial y su aporte de energía en la población del Noroeste de México. Arch Latinoamericanos de Nutrición 1999, 49 (2): 186-192.

12. Mendoza, M.E., Terreros, B.Y., Morales, L.J. y Cervantes, A.H. Proteína soluble de soya. Rev. del INNSZ Ciencia, Técnica y Humanismo 1990, II (8), 13-16.
13. Mendoza, M.E. La composición químico proximal de jamón cocido de la Ciudad de México. La Industria Cárnia Latinoamericana 1993, 92: 34-39.
14. Mendoza, M.E. y Calvo, C.M.C. El valor nutritivo de la salchicha. La Industria Cárnia Latinoamericana 1994, 94: 37-33.
15. Morales, L. J., Bourges, H., Rullán, R., Castillo, M. y Uribe, C. Reevaluación del contenido de hierro en algunos alimentos mexicanos. Arch. Latinoamericanos de Nutrición 1996, 46 (3): 247-249.
16. Morales- León, J.C., Cecin-Salomón, P.y Santillán-Doherty, M. Estudio para la identificación y caracterización de quesos de humedad intermedia que se expenden en el Distrito Federal. Rev. Tecnol. Aliment. (Mex.) 1996, 31 (6): 5-13.
17. Necoechea, M.H., Camacho, J.L. y Bourges, H. Efecto de la germinación sobre el valor nutritivo del maíz (*Zea mays*) y del frijol común (*Phaseolus vulgaris*). Rev. Tecnol. Aliment. (Mex.) 1981, 16 (2): 4-12.
18. Pérez Gil, R.F., Torreblanca, R.A., Bourges, R.H. y García, G.G. Alimentos tradicionales y no tradicionales. I. *Prosopis laevigata* (mezquite) y *Pithecellobium dulce* (guamúchil). Rev. Tecnol. Aliment. (Méx.) 1983, 18(6): 4-10.
19. Pérez-Gil, R.F., Arellano, M.L., Bourges, R.H. y Pinal, O.A.M. Alimentos tradicionales y no tradicionales: II. Composición química de *Leucaena esculenta* y su posible utilización en alimentación humana. Rev. Tecnol. Aliment. (Méx) 1987, 22 (1): 20-26.
20. Pérez-Gil, R.F., Arellano, M.L., Bourges, R.H. y Llorente, B.A. Alimentos tradicionales y no tradicionales: III. Factores tóxicos y antifisiológicos de *Leucaena leucocephala*. Rev. Tecnol. Aliment. (Mex) 1987, 22 (4): 3-8.
21. Pérez-Gil, R.F., Grande, C.D., Arellano, M.L., Bourges, R.H., Lajud, N.A., Celis, M.S. y Patiño, G.A. Alimentos tradicionales y no tradicionales: IV. Valor nutritivo de harinas de semillas de *Flamboyan* (*Delonix regia*), *Gandul* (*Cajanus cajan*) y *Parota* (*Enterolobium cyclocarpum*) y su posible empleo en nutrición humana y animal. Rev. Tecnol. Aliment. (Mex) 1988, 23 (2):16-23.
22. Pérez-Gil, R.F., Arellano, M.L., Bourges, R.H., García, M.M. y Grande, C.D. Alimentos tradicionales y no tradicionales: V. Aspectos del valor nutritivo de la hoja de chaya (*Cnidoscolus chayamansa*) para la alimentación humana y animal. Rev.

- Tecnol. Aliment. (Méx) 1988, 23 (3): 5-10.
23. Rico, N.N., Morales L.J. y Doria, U.R. Barras troqueladas: un producto para el niño en edad escolar. Rev. Tecnol. Aliment. (Mex.) 1988, 23 (5): 5 - 12.
24. Rodríguez, B.M.G. 1995. Las algas marinas *Sargassum sinicola* y *Ulva latuca* como fuentes alternas de minerales y pigmentos en gallinas de postura. Tesis Facultad de Medicina Veterinaria UNAM. México D.F.
25. Rosado, J.L., López, P., Huerta, Z., Muñoz, E. y Mejía, L. Dietary fiber in Mexican foods. J. Food Comp. Anal. 1993, 6: 215-222.
26. López, P., Castañeda, M., Muñoz, E., Rosado, J.L. Contenido de hierro, zinc y cobre en los alimentos de mayor consumo en México. Arch. Latinoamericanos de Nutrición 1999, 49 (3): 287-294.
27. Ruiz, J.S., Morales, L.J., Bourges, R.H. y Peralta, M.L. (1984 - 2014). Informes de análisis realizados en los laboratorios del Departamento de Ciencia y Tecnología de Alimentos del INCMNSZ.
28. Sánchez-Castillo, C., Dewey, P.J.S., Solano, M., Tucker, M. and James, W.P.T. The nonstarch polysaccharides in mexican pulses and cereal products. J. of Food Comp. Analysis 1994, 7: 260-281.
29. Sánchez-Castillo, C., Dewey, P.J.S., Solano, M., Finney, S. and James, W.P.T. The dietary fiber content (nonstarch polysaccharides) of mexican fruits and vegetables. PRELIMINARY DATA. J of Food Comp. Analysis 1995, 8: 284-294.
30. Sánchez- Castillo, C., Dewey, P.J.S., Finney, S., Solano, M. and James, W.P.T. The starch and total sugars content of mexican fruit and vegetables. Arch. Latinoamericanos de Nutrición 1997, 47 (2): 168-172.
31. Sánchez-Castillo, C., Dewey, P.J.S., Reid, M.D., Solano, M. and James, W.P.T. The mineral and trace element content of Mexican cereals, cereal products, pulses and snacks: Preliminary data. J. of Food Comp. and Analysis 1997, 10 (4): 312-333.
32. Valencia, M.E., Atondo, J.L. and Hernández, G. Nutritive value of *Zostera marina* and Cardon (*Pachycereus pringlei*) as consumed by the seri indians in Sonora México. Ecology of Food and Nutrition 1985, 17: 165-174.
33. Alanís Guzmán, M.G., García Díaz, C.L., González Ramos, M.C. (1996 - 1997). Informes de análisis realizados en el laboratorio de Ciencia de los Alimentos. Facultad de Ciencias Biológicas. Universidad Autónoma de Nuevo León.

34. Alanís-Guzmán, M.G. y García-Díaz, C.L. 1996. Composición química de nabo (*Brassica campestris*). Presentado en XXVII Congreso Nacional de Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Monterrey, Nuevo León.
35. Alanís-Guzmán, M.G., García-Quijada, M.R. y Mercado-Hernández, R. 1997. Composición química y valor nutricional de la semilla de *Pithecellobium flexicaule* (Benth), que se consume en el Noreste de México. Presentado en el XI Congreso Latinoamericano de Nutrición en Guatemala, Guatemala.
36. Alanís-Guzmán, M.G., Quiñones-Patiño, A. Y Ramírez-Hernández, T. 1995. Estudio químico nutricional y toxicológico de la semilla de *Leucaena leucocephala*. Presentado en el XIII Congreso Nacional de Investigación Biomédica en Monterrey, Nuevo León, México.
37. Bautista-Justo, M., Alanís-Guzmán, M.G., González de Mejía, E. Y García-Díaz, C.L. Composición química de tres cepas mexicanas de setas (*Pleurotus ostreatus*). Arch. Latinoamericanos de Nutrición 1998, 48 (4): 359 – 363.
38. Bautista-Justo, M., Alanís-Guzmán, M.G., González de Mejía, E., García-Díaz, C.L. y Barboza-Corona, J.E. Calidad proteínica de tres cepas mexicanas de setas (*Pleurotus ostreatus*). Arch. Latinoamericanos de Nutrición 1999, 49 (1): 80 - 85.
39. García-Díaz, C.L. Alanís-Guzmán, M.G., Torres-Cepeda, T.E. y Verde-Star, M.J. 1997. Composición química de una harina de semilla de *Acacia wrightii* (Benth). Leguminosae. Presentado en el XI Congreso Latinoamericano de Nutrición en Guatemala, Guatemala.
40. Grijalva, H.M. y Valencia, M.E. (1969 - 1997). Informes de tesis realizadas en el ITESM y el CIAD. Sonora, México.
41. Ramos-Elourdy, J., Morales J.L., Pino Moreno, J.M. y Nieto Z. Contenido de tiamina, riboflavina y niacina de algunos insectos comestibles de México. Rev. Tecnol. Aliment. (Mex.) 1988, 23 (5): 61-72.
42. Salas-Velásquez V.M., Morales-Ravelo C.L. 2004. Determinación de la composición química de platillos típicos de los estados de Puebla y Tlaxcala. Universidad Iberoamericana de Puebla. Tesis de Licenciatura.
43. Gutiérrez-González A. D. 2006. Determinación de la composición química de platillos típicos del estado de Guanajuato. Universidad Iberoamericana León. Tesis de Licenciatura.
44. Castro-González, M.I., Pérez-Gil, R.F., Carranco Jáuregui, M.E., Juárez Silva, M.E. Vitaminas y minerales de atún aleta amarilla (*Thunnus albacares*) del Pacífico mexicano enlatado en aceite. Arch. Latinoam. Nutr. 1998, 48 (3): 265 -268.

45. Morales de León J.C., Bourges R.H., Camacho P.M.E. 2007. Composición de alimentos mexicanos. Disco compacto multimedia interactivo. INCMNSZ, México. ISBN: 968-6499-55-5.
46. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2013. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26. USA, Nutrient Data Laboratory. Home Page, <http://www.ars.usda.gov/bhnrc/ndl>
47. Souci S.W., Fachmann W., Kraut H. 2000. Food Composition and Nutrition Tables. Medpharm Scientific Publishers, 6th edition. Stuttgart, Germany.
48. Menchú M.T., Méndez H. 2007. Tabla de composición de alimentos de Centroamérica. INCAP/OPS, 2<sup>a</sup> edición. Guatemala. ISBN: 99922-880-2-7.
49. Ministerio de Sanidad y Asistencia Social, Instituto Nacional de Nutrición. 1994. Tabla de composición de alimentos para uso práctico. Publicación No. 50, División de Investigaciones en Alimentos. Caracas, Venezuela.
50. Paul A.A., Southgate D.A.T. 1979. McCance and Widdowson's The composition of foods. Elsevier/North-Holland Biomedical Press, 4th edition. New York, USA.



**VI. Referencias de Métodos Analíticos****VI. References for Analytical Methods**

<b>ANÁLISIS/ANALYSIS</b>	<b>REFERENCIA/REFERENCE</b>
Energía <i>Energy</i>	Calorimetría: Manual N° 148 de instrucciones de operación para la bomba de combustión modelo 1108. Cálculo teórico: El contenido de proteína, extracto etéreo e hidratos de carbono de cada alimento se multiplica por el factor que corresponda según se indica en las tablas de factores de conversión, para calcular el valor energético de los alimentos. La sumatoria de tales valores representa el valor teórico energético de 100 g del alimento. Manual de operación de la bomba calorimétrica marca Parr.
Humedad <i>Water</i>	Métodos Oficiales AOAC (1940), (1970) N° 13.003, (1975) N° 7.003 y (1990) N° 925.09. NOM-116-SSA1-1994, Determinación de humedad en alimentos por tratamiento térmico. Método por arena o gasa.
Cenizas <i>Ash</i>	Métodos Oficiales AOAC (1940), (1970) N° 13.006, (1975) N° 7.010 y (1990) N° 923.03. NMX-F-607-NORMEX-2004, Determinación de cenizas en alimentos–Método de prueba.
Extracto etéreo <i>Ether Extract</i>	Métodos Oficiales NOM -F-89-S-(1978). Métodos Oficiales AOAC (1990) N° 989.05. Método modificado Mojonnier. Extracción con éter (para helados) Métodos Oficiales AOAC N° 22-033 Método de Gerber (Lather 1960). NMX-F-615-NORMEX-2004, Determinación de extracto etéreo (Método Soxhlet) en alimentos-Método de prueba.
Ácidos grasos saturados <i>Saturated fatty acids</i>	Cromatografía de gases Método Oficial AOAC (1990) N° 970.51
Nitrógeno <i>Nitrogen</i>	Métodos Oficiales AOAC (1940), (1970) N° 2.044, (1975) N° 7.016 y (1990) N° 920.105 y N° 977.14. Para determinar proteína bruta se multiplicó por el factor correspondiente, informado en la tabla de factores de conversión para calcular la proteína bruta. NMX-F-608-NORMEX-2011. Determinación de proteínas en alimentos-Método de prueba (ensayo).

ANÁLISIS/ANALYSIS	REFERENCIA/REFERENCE
<b>Fibra bruta</b> <i>Crude fiber</i>	Métodos Oficiales AACC (1962) N° 32-10 Métodos Oficiales AOAC (1990) N° 962.09. NMX-F-613-NORMEX-2003. Determinación de fibra cruda en alimentos-Método de prueba.
<b>Fibra dietética</b> <i>Dietary fiber</i>	Prosky, L. Asp., N.G., Furda, I., Devnes, J.W., Schweiser, T.F. and Harland, T.F. (1984). Determination of total dietary fiber in foods, food products and total diets: Interlaboratory study. J. Assoc. Of Anal. Chem. 66, 1044-1052. Con la modificación del mismo (1988). Métodos Oficiales AOAC (1990) N° 985.29. Boletín técnico de SIGMA (1993) para fibra dietética total TDFAB-2. NOM-086-SSA1-1994, Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales. Apéndice normativo C. inciso 7.0.
<b>Polisacáridos no amiláceos</b> <i>Non Starch Polysaccharides</i>	Englyst, H.N., Bingham, S.A., Runswick, S.A., Collinson, E. and Cummings, J.H. (1989). Dietary fiber (Non Starch Polysaccharides) in cereal products. J. Hum. Nutr. Diet. 2, 253-271. Método modificado (1992).
<b>Almidón</b> <i>Starch</i>	Aman, P. and Hessellmann. (1984). Analysis of starch and other main constituents of cereal grains. Swedish J. Agric. Res. 14, 135-139.
<b>Azúcares reductores totales</b> <i>Total reducing sugar</i>	Método volumétrico Lane-Eynon. Métodos Oficiales AOAC (1990) N° 923.09 Métodos Oficiales NOM-F-312-1978. NOM-086-SSA1-1994, Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales. Apéndice normativo C. inciso 2.0.
<b>Azúcares totales</b> <i>Total sugar</i>	Wainman, F.W., Dewey, P.J.S. and Boyne, A.W. (1981). Feedingstuffs evaluation unit, third Report, DAFS. Edinburg 24-25 Compound Feedingstuffs for Ruminants. Official methods of analysis AOAC, 10th Edition (1965) N° 29.039 y N° 43.012 Washington, USA. Fertilizar and Feedingstuffs Regulations N° 840 Method N° 9 P. 32 HMSO London, UK, (1996).
<b>Calcio</b> <i>Calcium</i>	Métodos Oficiales AOAC (1940), (1970) N° 41.001, (1975) N° 7.077 y N° 7.085 y (1990) N° 968.08 D (b) y N°965.09 A. Analytical Methods for Atomic Absorption Spectrophotometry. (1982). Perkin Elmer Norwalk, Connecticut, USA. Atomic absorption spectrophotometric method (1975) N° 2.096 Método interno. Espectrofotometría de absorción atómica. Digestión por horno de microondas. MME-El-03.

<b>ANÁLISIS/ANALYSIS</b>	<b>REFERENCIA/REFERENCE</b>
Hierro <i>Iron</i>	Koenig, R.A. and Johnson, C.R. (1942). Spectrophotometric determination of iron. <i>J. Biol. Chem.</i> 143, 159. Analytical Methods for Atomic Absorption Spectrophotometry. (1982). Perkin Elmer Norwalk, Connecticut USA. Metodos Oficiales AOAC (1984) y Mod. Met. Spectrophotom. $\mu$ - $\mu$ dipiridyl Iron in flour. N° 14.011, N° 14.012, N° 14.013 (b) y (1990) N° 968.8 (b), 965.09 A CAS 7439-89-6. Métodos Oficiales AACC. Método colorimétrico 40-41 A. NOM-117-SSA1-1994. Método de prueba para la determinación de cadmio, arsénico, plomo, estaño, cobre, fierro, zinc y mercurio en alimentos, agua potable y agua purificada por espectrometría de absorción atómica.
Zinc <i>Zinc</i>	Analytical Methods for Atomic Absorption Spectrophotometry. (1982). Perkin Elmer Norwalk, Connecticut, USA. Métodos Oficiales AOAC (1990). N° 968.08 D (b) y N° 965.09 A.NOM-117-SSA1-1994. Método de prueba para la determinación de cadmio, arsénico, plomo, estaño, cobre, fierro, zinc y mercurio en alimentos, agua potable y agua purificada por espectrometría de absorción atómica.
Manganoso <i>Manganese</i>	Métodos Oficiales AOAC (1990) N° 968.08 (b).
Fósforo <i>Phosphorus</i>	Fiske, C.H. and Subbarow, Y. (1925). The colorimetric determination of phosphorus. <i>J. Biol. Chem.</i> 66, 375. Analyttical Method for atomic absorption spectrophotometry. (1982). Perkin Elmer Norwalk, Connecticut USA. Métodos Oficiales AOAC (1990) N° 969 D (b) y B° 965.17. Método interno. Espectofotométrico. MME-EI-02.
Sodio <i>Sodium</i>	Analytical Methods for Atomic Absorption Spectrophotometry. (1982). Perkin Elmer Norwalk, Connecticut USA. Métodos Oficiales AOAC (1990) y N° 987.03 C N° 968.08 D (b). Método interno. Espectrofotometría de absorción atómica. Digestión por horno de microondas. MME-EI-03.
Cobre <i>Copper</i>	Analytical Methods for Atomic Absorption Spectrophotometry. (1982). Perkin Elmer Norwalk, Connecticut USA. Métodos Oficiales AOAC (1990 N° 965.09 A y N° 968.08 D (b). NOM-117-SSA1-1994. Método de prueba para la determinación de cadmio, arsénico, plomo, estaño, cobre, fierro, zinc y mercurio en alimentos, agua potable y agua purificada por espectrometría de absorción atómica.

<b>ANÁLISIS/ANALYSIS</b>	<b>REFERENCIA/REFERENCE</b>
<i>Potasio Potassium</i>	<p>Analytical Methods for Atomic Absorption Spectrophotometry. (1982). Perkin Elmer Norwalk, Connecticut USA.</p> <p>Métodos Oficiales AOAC (1990) N° 987.02 C y N° 968.08 D (b).</p> <p>Método interno. Espectrofotometría de absorción atómica. Digestión por horno de microondas. MME-EI-03.</p>
<i>Magnesio Magnesium</i>	<p>Analytical Methods for Atomic Absorption Spectrophotometry. (1982). Perkin Elmer Norwalk, Connecticut USA.</p> <p>Métodos Oficiales AOAC (1940), (1970) N° 41.001, (1975) N° 7.077 y (1990) N° 965.09 A y N° 968.08 D (b).</p> <p>Atomic Absorption spectrophotometric method (1975) N° 2.096 y N° 33.089.</p> <p>Método interno. Espectrofotometría de absorción atómica. Digestión por horno de microondas. MME-EI-03.</p>
<i>Ácido ascórbico Ascorbic acid</i>	<p>Hochber, M.D., Melnik y Oser. (1943). Photometric determination of reduced and total ascorbic acid. Ind. Eng. Chem. Anal. 15, 182.</p> <p>Métodos Oficiales AAC. Extracción con Indofenol Xileno 86-10 pp. 1-3</p> <p>Métodos Oficiales AOAC (1990) Método de titulación 2-6, dicloroindofenol N° 967.21.</p> <p>Método colorimétrico. Terada et.al (1978).</p> <p>Métodos Oficiales AOAC (2005) Métodos 967.21 y 985.33.</p>
<i>Vitamina A Vitamin A</i>	<p>Métodos Oficiales AAC Absorción Ultravioleta N° 86-014 pp. 1-2.</p> <p>Método Colorimétrico Gortner (1965).</p>
<i>Tiamina Thiamine</i>	<p>Moyer and Tressler. (1942). Determination of Thiamine in vegetables. Ind. Eng. Chem. Anal. 14, 788.</p> <p>Métodos Oficiales AAC. Método del tiocromo. 86-73 pp. 1-4.</p> <p>Métodos Oficiales AOAC (1990) N° 942.23.</p> <p>Método interno. Fluorometría. MME-VI-03</p>
<i>Riboflavina Riboflavine</i>	<p>Andrews, J.S. (1943). A collaborative study of riboflavine assay methods, Cereal Chem. 20, 3.</p> <p>Métodos Oficiales AAC. Método Fluorométrico 86-53 pp. 1-4.</p> <p>Métodos Oficiales AOAC N° 970.65.</p> <p>Métodos Oficiales AAC. Método Fluorométrico 86-70.</p>
<i>Niacina Niacin</i>	<p>Pharmacopea USP. 1st. supplement. (1943). Nicotinic acid and nicotinamid assay. 12, 19.</p> <p>Métodos Oficiales AAC 86-49 pp. 1-2.</p> <p>Métodos Oficiales AAC 86-51 pp. 1-4.</p> <p>Métodos Oficiales AOAC. (1990) Método microbiológico N° 944.13</p> <p>Métodos Oficiales AAC. Método colorimétrico 86-50.</p> <p>NOM-131-SSA1-1995. Alimentos para lactantes y niños de corta edad. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Apéndice Normativo B. Inciso 4. Determinación de niacina. Método microbiológico.</p>

<b>ANÁLISIS/ANALYSIS</b>	<b>REFERENCIA/REFERENCE</b>
Caroteno <i>Carotene</i>	Métodos Oficiales AOAC (1940) Moore. Determination of carotene in plant material Dicalcium Phosphate as adsorbant. Ind. Eng. Chem. 12: 726 (1940). Métodos Oficiales AOAC (1990). HPLC N° 970.64 Carotenoides y Xantofilas en plantas secas y alimentos variados.
Índice glucémico <i>Glycemic index</i>	ISO-26642. Determination of the glycaemic index (GI) and recommendation for food classification, First edition, 2010-10-01
Ácidos grasos <i>Fatty acids</i>	Métodos Oficiales AOAC (2005). Métodos 963.22 y 969.33.





**INCMNSZ**

Impreso en Ciudad de México  
abril de 2016

Talleres de Cía. Periodística Esto S.A. de C.V. Guillermo Prieto No. 7 Col. San Rafael  
Del. Cuauhtémoc C.P. 06470 Ciudad de México Tel.: 5566 1511 Exts. 1284 y 1412  
se imprimieron 500 ejemplares

