



ANEXO I

Tablas de composición química de alimentos

LECHE											
Por 100 gramos de porción comestible											
Alimento	Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Colesterol	Sodio	Potasio	Calcio	Fósforo	Hierro	Zinc
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Leche en polvo parcialmente descremada	359	35	1,25	53	2,7	575	1700	1303	830	0,53	0,3
Leche en polvo entera	490	26	26	38	74	420	1330	821	700	0,54	3,3

LECHE		
Valor de proteínas por 100 g de porción comestible		
Alimento	Valor	Unidad
Leche en polvo parcialmente descremada	35	g
Leche en polvo entera	26	g



CEREALES Y DERIVADOS	Por 100 gramos de porción comestible									
	Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Potasio	Calcio	Fósforo	Hierro	Zinc
	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg
Arroz, grano, blanco, pulido, crudo	339	6,9	0,2	79,2	1,7	78	9	93	0,7	1,1
Arroz, grano, integral, crudo	362	7,5	2,7	76,2	3,4	268	32	433	1,8	2,02
Avena, grano, arrollada, cruda	383	15,6	7,8	62,5	9,8	391	36	360	4,13	3,07
Cebada, grano, mondado, perlado, crudo	317	10,2	1,5	74,9	9,3	138	15	204	2,77	2
Centeno, harina, clara, cruda	332	8,9	0,9	78,5	6,3	374	36	224	2,54	2,16
Maíz, harina amarilla (polenta), cruda	338	9,1	4,9	73,4	8,9	299	26	170	2,9	2
Trigo, harina cuatro ceros	348	10,2	2,6	70,8	3,3	144	11	91	0,8	1,2
Trigo, harina integral	308	11,4	3	58,8	12,6	605	27	267	3,3	3,8
Trigo, harina tres ceros	340	10,3	2,7	68,7	4,6	176	11	171	1,5	1,8
Trigo, tallarines, secos	324	10	1	71	3	-	-	-	5,25	2,63

CEREALES Y DERIVADOS		
Valor de proteínas por 100 g de porción comestible		
Alimento	Valor	Unidad
Avena , grano, arrollada, cruda	15.6	g
Trigo, harina integral	11.4	g
Maíz, harina amarilla (polenta), cruda	11.1	g
Trigo, harina tres ceros	10.3	g
Cebada, grano, mondado, perlado, crudo	10.2	g
Trigo, harina cuatro ceros	10.2	g
Trigo, tallarines, secos	10	g
Centeno, harina, clara, cruda	8.9	g
Arroz, grano, blanco, pulido, crudo	6.9	g



VEGETALES Y DERIVADOS	Por 100 gramos de porción comestible											
	Alimento	Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Sodio	Potasio	Calcio	Fósforo	Hierro	Zinc
		kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Arveja, semilla, fresca, cruda	84	8,9	0,29	10,95	5,65	38	395	21	129	1,63	1,37	
Arveja, semilla, fresca, enlatada	105	6,0	0,8	18,3	3,4	88	155	54	67	1,50	1,5	
Arveja, semilla, seca, entera, cruda	304	22,5	2,9	46,9	13,5	14	1096	52	340	4,30	4,2	
Arveja, semilla, seca, partida, cruda	311	22,0	2,9	49,1	12,2	16	988	51	349	4,50	3,7	
Garbanzo, grano entero, seco	125	6,1	2,2	20,2	10,8	8	333	35	158	2,50	3,43	
Haba, fresca, cruda	99,2	6,7	0,8	16,3	12,7	12	502	36	157	1,39	-	
Lenteja, semilla entera, seca, cruda	350	21	1	65	10,7	12	1104	46	265	3,86	-	
Poroto Alubia, semilla, seco	337	20	1	63	7	-	-	-	468	11,41	2,5	
Poroto Colorado, semilla, seco	333	19,6	1,2	61,0	7	-	-	-	542	13,76	3,6	
Poroto Negro, semilla, seco	306	20,6	1,0	61,5	7	-	-	-	418	15,90	3,5	
Poroto Pallares, semilla, seco	322	16,6	0,6	63,3	7	-	-	-	577		6,1	
Poroto, semilla, enlatado	89	8,4	0,9	11,9	6,7	92	366	49	105	1,70	1,3	
Poroto, semilla, seco, crudo	290	23,9	2,8	42,3	16,1	8	1710	125	352	8,20	2,7	
Quinoa, harina	341	4,4	1,0	78,7	3,1	-	496	94	97	7,46	-	



Quinoa, semilla, cruda	354	13,8	5,1	63,3	7	6	394	171	122	9,50	3,1
Soja, seca, cruda	438	38	18	31	16,0	7	1677	175	695	7,60	3,7

VEGETALES Y DERIVADOS		
Valor de proteínas por 100 g de porción comestible		
Alimento	Valor	Unidad
Soja, semilla madura, seca, cruda	38	g
Poroto, semilla, seco, crudo	23.9	g
Arveja, semilla, seca, entera, cruda	22.5	g
Arveja, semilla, seca, partida, cruda	22.0	g
Lenteja, semilla entera, seca, cruda	21	g
Poroto Negro, semilla, seco	20.6	g
Poroto Alubia, semilla, seco	19.8	g
Poroto Colorado, semilla, seco	19.6	g
Poroto Pallares, semilla, seco	16.6	g
Quinoa, semilla, cruda	13.8	g
Arveja, semilla, fresca, cruda	8.9	g
Poroto, semilla, enlatado	8.4	g
Haba, fresca, cruda	6.7	g
Garbanzo, grano entero, seco	6.1	g
Arveja, semilla, fresca, enlatada	6.0	g
Quinoa, harina	4.4	g
Arveja, semilla, enlatada	3,08	g

Alimento	Por 100 gramos de porción comestible				
	Energía	Grasas	Ac. grasos saturados	Ac. grasos monoinsaturados	Ac. grasos poliinsaturados
	kcal	g	g	g	g
Aceite comestible mezcla Lira, 85% girasol, 15% oliva	900	100	12	33,6	54,6
Aceite comestible mezcla Patito, 94% girasol, 6% maíz	900	100	11	27,6	61,1
Aceite de canola	900	100	6	55	34
Aceite de girasol	900	100	11	24	64
Aceite de maíz	900	100	12	36	51
Aceite de oliva	900	100	10	76	15
Aceite de uva	900	100	11	23	62