



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL

**PROGRAMA DE ESPECIALIZACIÓN TECNOLÓGICA EN
ALIMENTOS**

CARRERA DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

**I SEMINARIO DE GRADUACIÓN 2012-2013:
“NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN DEPORTIVA”**

**Previa obtención del título de:
LICENCIADO (A) EN NUTRICIÓN**

TESINA:

“Análisis dietario de fisicoculturistas amateur en diferentes gimnasios de la
ciudad de Guayaquil”

Presentado por:

Raúl Alfredo Hidalgo Sánchez
Melissa Katherine León Bravo

AÑO LECTIVO 2012 – 2013

GUAYAQUIL – ECUADOR

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por darnos la oportunidad de vivir cada día, de reír, de llorar, de sufrir y de aprender.

A nuestros padres por la perseverancia y la educación que nos están dando, para en un futuro llegar a ser unos profesionales con éxitos y lograr realizar un sueño más en nuestras vidas.

A la universidad, Escuela Superior Politécnica del Litoral, por brindarnos la educación profesional que nos van a definir en la vida profesional.

A los profesores Msc. Mariela Reyes, Msc. Carlos Poveda, Msc. Ludwig Álvarez; que con sus conocimientos y apoyo que han impartido hemos podido terminar con éxito nuestro estudio.

DEDICATORIA

Dedico de antemano a nuestro Dios todopoderoso, que gracias a él hemos podido terminar con éxito nuestra tesina, ya que en todo momento estuvo guiándonos en cada paso que dábamos.

A nuestros queridos padres, Jeannette Bravo Arévalo, Raúl Hidalgo Mosquera y Shirley Sánchez Carriel, quienes nos motivaban desde muy pequeños día a día hacia el camino de la superación, brindándonos sus apoyos y sus sabios consejos, que de esta manera nos han permitido dar un gran paso en nuestras vidas.

A nuestros hermanos que con sus consejos, motivaciones y experiencias, nos brindaron su apoyo incondicional.

A nuestros amigos, que al igual que nosotros, nos hemos esforzados para poder culminar con éxito nuestra carrera.

Raúl Alfredo Hidalgo Sánchez - Melissa Katherine León Bravo

TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

Dra. Nibia Novillo Luzuriaga
Profesora del Seminario de Graduación

Msc. Ludwig Álvarez Córdova
Delegado por Coordinación de PROTAL

DECLARACIÓN EXPRESA

La responsabilidad por los hechos, ideas y doctrinas expuestas en este proyecto nos corresponden exclusivamente, y el patrimonio intelectual de la misma a la ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL.

Raúl Alfredo Hidalgo Sánchez

Melissa Katherine León Bravo

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
AGRADECIMIENTO	I
DEDICATORIA	II
TRIBUNAL DE GRADUACION	III
DECLARACION EXPRESADA	IV
1. RESUMEN	1
2. INTRODUCCIÓN	2
3. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	4
4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
5. OBJETIVO GENERAL	6
6. OBJETIVO ESPECIFICO	7
7. JUSTIFICACIÓN	8
8. MARCO TEÓRICO.....	9
8.1 El fisicoculturismo.....	9
8.2 Proteínas	12
8.3 Digestión y absorción de las proteínas	16
8.4 Dieta	19
8.5 Calorías	23
8.6 Consecuencias por exceso de proteínas	25
9. MATERIALES Y METODOLOGIA	28
9.1 Recordatorio 24 horas	28
9.2 Tabla composicional de alimentos	30
10. RESULTADOS	32
11. CONCLUSIONES	34
12. RECOMENDACIONES	35
13. BIBLIOGRAFIA	36
14. ANEXOS	37

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.1 Molécula Calórica de un fisicoculturista.....	11
Tabla 1.2 Fuente de proteínas.....	15
Tabla 1.3 Cantidad de energía dada por cada nutriente.....	24
Tabla 1.4 Listado de fisicoculturistas evaluados.....	32

ÍNDICE DE GRAFICOS

Grafica 1.1 Porcentaje de consumo de dietas Hiperproteicas.....	33
Grafica 1.2 Porcentaje de quienes cumplen los requerimientos de proteínas.....	33

RESUMEN

El presente trabajo fue efectuado en base a la recopilación de información en la ciudad de Guayaquil, a una población de 20 fisicoculturistas amateur de manera aleatoria en diferentes gimnasios de dicha ciudad.

Mediante esta investigación se analizará la ingesta diaria de los practicantes de este deporte, con la finalidad de comprobar la alimentación y proceder a comprobar si su ingesta es normoproteica o hiperproteica.

Para este análisis la metodología que se usó es un recordatorio de 24 horas, donde se obtuvo la información sobre la ingesta dietaria de cada fisicoculturista amateur.

Una vez obtenido los resultados, se procedió a la tabulación de los datos en la cual se observó un exceso de este nutriente en los fisicoculturistas, con este análisis se concluyó al objetivo del estudio, en recomendaciones, información y charlas donde se dio a conocer hábitos alimentarios, para que en un futuro estos deportistas no sufran daños o enfermedades graves en su organismo.

INTRODUCCIÓN

El fisicoculturismo también conocido como culturismo, es una disciplina, la cual se practica para aumentar la masa muscular. Esta exigente práctica deportiva además requiere del practicante un estilo de vida muy sano y organizado, para poder cumplir con un duro entrenamiento y una rigurosa dieta.

Las tres etapas o las tres líneas de acción del fisicoculturistas para hipertrofiar el musculo son:

Levantamiento de peso contra resistencia, una dieta de alta calidad incorporando proteínas adicionales y un descanso apropiado para facilitar el crecimiento.

En el adulto el valor normal de este macronutriente es 0.8 gr/Kg al día, el consumo elevado se ha reportado con mayor interés en este deporte, debido a que esta disciplina se basa en hipertrofiar el musculo y asi obtener un cuerpo lo más definido y voluminoso posible.

Las proteínas son grandes moléculas formadas por la unión de varios aminoácidos, cumplen una función esencial en el organismo de los seres vivos, pues están involucrados en todos los procesos biológicos que ocurren en el cuerpo.

Las proteínas en los fisicoculturistas son de gran importancia para el crecimiento y desarrollo de los músculos, pero cabe recalcar que el exceso trae consecuencias negativas dando paso a posibles lesiones en el organismo, enfermedades, e incluso la muerte.

Mediante estudios, encuestas e investigaciones con respaldo científico se ha obtenido resultados donde se supo que practicantes de este deporte abusan del consumo de proteína, debido a que aparte de consumirlo por medio de los alimentos, la mayoría de ellos también la suministran en suplementos proteicos, donde sobrepasan el requerimiento diario dando lugar a una sobrecarga al organismo de proteína destruyendo órganos importantes como el hígado y el riñón, causando hígado graso, insuficiencia renal e incluso como se menciono antes la muerte.

DESCRIPCION DEL PROBLEMA

El exceso de proteínas en los fisicoculturistas se ha dado por muchas razones; una de las principales causas es el poco conocimiento sobre la nutrición, dando como resultado una dieta desequilibrada, alterando los porcentajes diarios de macronutrientes.

El deportista, al contrario del sedentario, tiende a requerir un porcentaje mayor de proteínas para realizar su actividad física. El ejercicio muscular diario, junto con una adecuada dieta alta en proteínas y estilo de vida saludable, mejora la masa muscular antes que la masa grasa en deportistas cuyas disciplinas así lo exige, como es el caso del fisicoculturismo.

.Los practicantes de este deporte por su poco conocimiento, se enfocan en la afinación del cuerpo, pero no se enfocan en que su exceso puede causar daños severos en el organismo e incluso enfermedades muy críticas como insuficiencia renal, cálculos, hígado grasos y muchas veces la muerte ocasionada por problemas cardiovasculares.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Puede causar daños en el organismo de los fisicoculturista el exceso de proteína?

OBJETIVO GENERAL

Realizar una evaluación a los fisicoculturistas sobre la ingesta diaria de alimentos ricos en proteínas, mediante un recordatorio de 24 horas con la finalidad de conocer si su dieta es normoproteica o hiperproteica, para poder llegar a una conclusión y dar las correspondientes recomendaciones sobre la ingesta adecuada de proteína.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Analizar la dieta proporcionada por los deportistas que se obtuvo mediante el recordatorio de 24 horas.
- ✓ Evaluar la cantidad de calorías que ingieren al día los fisicoculturistas mediante la tabla composicional de alimentos.
- ✓ Determinar las consecuencias que causa el consumo excesivo de proteínas en los fisicoculturistas.
- ✓ Recomendar hábitos sanos y dietas equilibradas mediante una charla nutricional.

JUSTIFICACIÓN

En la actualidad los fisicoculturistas exceden la ingesta de este macronutriente, para poder ganar masa muscular y así definir su cuerpo de una manera simétrica, debido a que su musculatura es muy indispensable para triunfar en sus competencias.

Para que los fisicoculturistas puedan alcanzar este objetivo, se deberán acoplar a un régimen de tres líneas de acción básicas, las cuales son:

Levantamiento de peso contra resistencia, una dieta de alta calidad incorporando proteínas adicionales y un descanso apropiado para facilitar el crecimiento

Y es por esta razón que el estudio se enfoca en dar recomendaciones nutricionales y dar a conocer el correcto porcentaje que deben de ingerir, donde se explica que el consumo de dietas con altos niveles de proteínas (hiperproteica) es muy perjudicial para la salud, aunque estos efectos se lo puede observar a largo plazo donde comprometen a órganos y funciones vitales.

MARCO TEORICO

El fisicoculturismo

Durante los años en los que el fisicoculturismo se propagó por Europa y Estados Unidos, en los cuarenta y cincuenta hubo una gran cantidad de practicantes anónimos, para los que la salud y el bienestar eran objetivos principales. Entonces, sin apenas conocimientos de dietas ni principios de entrenamiento, adquirir grandes masas musculares era complicado. Como toda actividad física, el exceso es malo. En ocasiones, trastornos personales unidos a una visión obsesiva del deporte pueden conducir a trastornos psicopatológicos, importantes aunque poco frecuentes, como pueden ser la mûsculodismorfia o vigorexia.

Uno al pensar en el fisicoculturismo, siempre lo asocia con personas impresionantemente musculosas. Con lo cual se está en lo correcto. El fisicoculturismo, es una disciplina, la cual se practica para aumentar la masa muscular. Esta exigente práctica deportiva además requiere del practicante un estilo de vida muy sano y organizado, para poder cumplir con un duro entrenamiento y una rigurosa dieta.

Es una actividad basada generalmente en ejercicio físico intenso, anaeróbico, consistente la mayoría de veces en el entrenamiento, actividad que se suele realizar en gimnasios, y cuyo fin suele ser la obtención de una musculatura fuerte y definida, sin olvidar mantener la mayor definición y simetría posible al mûsculo, es decir, las proporciones de sus piernas con respecto a sus brazos, su torso, los brazos comparados con su espalda, los bíceps con sus tríceps, etc.

Para alcanzar un desarrollo muscular extraordinario, los deportistas deben concentrarse en tres líneas básicas de acción:

- ❖ Levantamiento de peso contra resistencia: El entrenamiento con pesas provoca transformaciones inducidas en las fibras musculares. Esto se conoce como micro trauma. Estas pequeñas lesiones en el músculo contribuyen al cansancio experimentado tras el ejercicio. La reparación de los micro traumas (papel jugado por las llamadas células satélite que se encuentran en torno a las fibras musculares) forma parte del crecimiento muscular (hipertrofia). Para el entrenamiento se utilizan normalmente rutinas de entrenamiento organizadas en series y repeticiones, junto a planificaciones temporales de entrenamiento (en micro-, meso- y macro ciclos).

- ❖ Una dieta de alta calidad incorporando proteínas adicionales: El crecimiento y reparación, sin embargo, no pueden tener lugar sin una adecuada nutrición. Un fisicoculturista tiene requerimientos de proteínas mayores que los de una persona normal para reparar el daño causado por el entrenamiento con pesas. Además de las proteínas, los carbohidratos son muy importantes para el aporte de energía durante el entrenamiento. Las proporciones que suelen recomendarse a nivel nutricional son variables, en función del biotipo del atleta (ecto - meso - o endomorfo). De forma muy vaga, podrían darse las siguientes:

Molécula Calórica de un fisicoculturista	
Proteína	30 %
Hidratos de carbono	50 %
Grasa	20 %

Tabla 1.1 Molécula Calórica de un fisicoculturista

- ❖ Un descanso apropiado para facilitar el crecimiento: Sin un descanso adecuado y sueño el cuerpo no encuentra oportunidad para reconstruir y reparar las fibras dañadas. Son necesarias unas ocho horas como mínimo de descanso para un fisicoculturista para encontrarse en buen estado en la siguiente sesión de entrenamiento. Si no se descansan los grupos musculares la musculatura no se puede desarrollar y puedes llegar a la fatiga muscular, es decir, atrofia muscular.

La mayoría de ellos en esta época consume entre 2 y 3 gramos de proteínas por Kg de peso corporal. Teniendo en cuenta que los culturistas profesionales de hoy día pesan entre 90 Kg y 130 Kg, podríamos decir que se consume al día entre 250 grs y 300 grs.

Lo que si se debe tener claro, es que como en todos los deportes, no se debe caer en la tentación de utilizar sustancias prohibidas para aumentar rápidamente la masa muscular no es sano, ni necesario.

Proteínas

Las proteínas son biomoléculas formadas básicamente por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. Pueden además contener azufre y en algunos tipos de proteínas, fósforo, hierro, magnesio y cobre entre otros elementos. Pueden considerarse polímeros de unas pequeñas moléculas que reciben el nombre de aminoácidos y serían, por tanto, los monómeros unidad. Los aminoácidos están unidos mediante enlaces peptídicos. La unión de un bajo número de aminoácidos da lugar a un péptido; si el número de aminoácidos que forma la molécula no es mayor de 10, se denomina oligopéptido, si es superior a 10 se llama polipéptido y si el número es superior a 50 aminoácidos se habla ya de proteína.

Por tanto, las proteínas son cadenas de aminoácidos que se pliegan adquiriendo una estructura tridimensional que les permite llevar a cabo miles de funciones. Las proteínas están codificadas en el material genético de cada organismo, donde se especifica su secuencia de aminoácidos, y luego son sintetizadas por los ribosomas.

Las proteínas desempeñan un papel fundamental en los seres vivos y son las biomoléculas más versátiles y más diversas. Realizan una enorme cantidad de funciones diferentes, entre ellas funciones estructurales, enzimáticas, transportadora.

Las proteínas son componentes esenciales de la dieta. Las tres funciones esenciales de la materia viva (nutrición, crecimiento y reproducción) están vinculadas a las moléculas proteicas y a las estructuras que las integran: péptidos y aminoácidos. Las proteínas constituyen la única fuente de nitrógeno asimilable para el hombre y tiene principalmente una función estructural o plástica.

Ocupan un lugar cuantitativo y cualitativamente importante entre las moléculas constituyentes de los seres vivos. No existe proceso biológico que no dependa de alguna manera de su presencia; por lo tanto, desde el punto de vista funcional, su papel es fundamental. Dado que las proteínas cumplen funciones esenciales en el organismo y que ciertos componentes proteicos imprescindibles solamente pueden ser aportados a través de los alimentos, su cantidad, calidad, así como sus fuentes son de suma importancia.

Funciones

- ❖ Son esenciales para el crecimiento. Las grasas y los carbohidratos no pueden sustituir a las proteínas porque no contienen nitrógeno.

- ❖ Proporcionan los aminoácidos esenciales fundamentales en la síntesis tisular. El organismo experimenta constantemente recambio de las mismas (turn-over).

- ❖ Suministra materias primas para la formación de los jugos digestivos, hormonas, proteínas plasmáticas, hemoglobina, vitaminas y enzimas.
- ❖ Se utilizan para suministrar energía, en los casos en que las calorías aportadas por otros nutrientes no son suficientes.
- ❖ Cuando se produce la oxidación de 1 gramo de proteína se generan 4 Kcal metabolizables.
- ❖ Funcionan como tampones, ayudando a mantener así la reacción de diversos medios tales como el plasma, líquido cerebroespinal y secreciones intestinales.

Clasificación

Teniendo en cuenta las funciones de las proteínas se pueden clasificar en forma arbitraria en tres grupos:

Proteínas estructurales: se encuentran en todos los tejidos, músculos, huesos, piel, órganos internos, membranas celulares.

Su función guarda relación con su estructura fibrosa: Ej: queratina, colágeno, elastina, etc.

Proteínas con actividad biológica: cumplen un papel activo en todos los procesos biológicos.

Son las: enzimas, hormonas, las proteínas implicadas en la contracción (miosina, actina y tubulina), las proteínas con funciones transportadoras (hemoglobina, mioglobina y transferrina) y proteínas tóxicas (inhibidores de tripsina, toxina botulínica, toxina estafilocócica, antibióticos).

Proteínas alimentarias: son aquellas que son digeribles, no tóxicas, y aceptables para los seres humanos.

Fuentes de proteínas

DE ORIGEN ANIMAL Y DE ALTO VALOR BIOLÓGICO	DE ORIGEN VEGETAL Y DE BAJO VALOR BIOLÓGICO
<ul style="list-style-type: none">❖ carne❖ pescado❖ huevo❖ leche y derivados	<ul style="list-style-type: none">❖ cereales❖ legumbres❖ frutos secos❖ soja (alto valor biológico)

Tabla 1.2 Fuente de proteínas

Digestión de las proteínas

Por su gran tamaño molecular, las proteínas aportadas por la dieta no pueden ser absorbidas directamente en el proceso de la digestión. Para hacerlo, deben ser descompuestas en sus aminoácidos constituyentes, tarea que realizan las enzimas proteolíticas (que degradan proteínas) producidas en el estómago, en el páncreas y en el intestino delgado.

La digestión de proteínas se inicia en el estómago gracias a la acción conjunta del ácido clorhídrico y de la pepsina.

El ácido clorhídrico se sintetiza en las células parietales del estómago y tiene como funciones matar algunas bacterias, desnaturalizar a las proteínas y activar el pepsinógeno para convertirlo en pepsina y así iniciar la hidrólisis enzimática proteica.

El pepsinógeno es un zimógeno o proenzima (precursor enzimático inactivo; es decir, no cataliza ninguna reacción como hacen las enzimas) que para activarse necesita de un cambio bioquímico en su estructura. El ácido clorhídrico se encarga de hacerlo y así el zimógeno se convierte en una enzima activa, la pepsina.

Digestión proteica por enzimas pancreáticas

Al llegar al intestino delgado, los péptidos que se producen en el estómago por acción de la pepsina son fragmentados a oligopéptidos y aminoácidos libres por acción de las proteasas de origen pancreático: la tripsina, la quimotripsina, la elastasa y las carboxipeptidasas A y B.

Tripsina

La tripsina al igual de la pepsina puede ejercer un efecto auto catalítico generando más moléculas de tripsina.

Quimotripsina

Se secreta como zimógeno y se activa por acción de la tripsina. Reconoce y corta específicamente triptófano, tirosina, fenilalanina, metionina y leucina en el extremo carbonilo de la unión peptídica.

Elastasa

Se secreta como zimógeno o proelastasa, se activa por la tripsina y reconoce alanina, glicina y serina en el extremo carbonilo de la unión peptídica

Carboxipeptidasas A y B

Son exopeptidasas que se secretan como procarboxipeptidasas A y B y se activan por acción de la tripsina, la carboxipeptidasa A reconoce casi todos aminoácidos en el extremo C-terminal.

Digestión intestinal

La superficie luminal del intestino contiene una aminopeptidasa, exopeptidasa, que degrada repetidamente el residuo N-terminal de los oligopéptidos para producir aminoácidos libres y péptidos de tamaño pequeño.

Absorción de aminoácidos y dipéptidos

Las células epiteliales del intestino absorben aminoácidos libres mediante un mecanismo de transporte activo secundario acoplado al transporte de sodio.

También se pueden absorber pequeños péptidos mediante pinocitosis.

En el citosol del enterocito todos los oligopéptidos se terminan de hidrolizar de forma tal que solo pasan aminoácidos a la vena porta.

Dieta

El concepto proviene del griego *díaita*, que significa “modo de vida”. La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir.

La dieta es el conjunto de categorías químicas, alimentarias y nutricionales, que pueden ser ingeridas por el individuo con el propósito de satisfacer sus necesidades energéticas y sustanciales. Este concepto es sinónimo de régimen de alimentación, pues implica las normas que dictan la alimentación de individuos sanos y enfermos.

Las necesidades o requerimientos nutricionales disponibles son la cantidad de todos y cada uno de los nutrientes que un individuo precisa ingerir de forma habitual para mantener un adecuado estado nutricional y prevenir la aparición de enfermedades.

La alimentación humana no está determinada sólo por cuestiones biológicas, sino que se encuentra influida por factores sociales, económicos y culturales. Muchas veces la dieta está condicionada por la disponibilidad de alimentos que depende de condiciones climáticas y de la ubicación geográfica de cada región.

Tampoco pueden olvidarse los factores personales que determinan una dieta, como el gusto, la influencia de la publicidad de ciertos productos alimentarios, las preferencias estéticas y otras cuestiones.

La alimentación en el deporte debe establecer el régimen dietético particular más conveniente para el deportista, consiguiendo así mantener un buen estado

nutricional y unas condiciones óptimas de reserva de energía y nutrientes que le permitan afrontar con garantías el momento de la competición.

La dieta para los fisicoculturista debe combinarse con entrenamiento y nutrición para lograr los objetivos que requiere su profesión que es la de perder grasa, aumentar masa muscular, generar un cuerpo sano y fibroso.

Las dietas de culturismo incluyen un 60% de carbohidratos (como pastas, arroz, patatas); 30% de proteínas (carnes, pescados, etc.) y 10 % de grasas.

El deportista no realiza siempre la misma actividad y por lo tanto no tiene las mismas necesidades. Según la intensidad de la actividad se distinguen cuatro periodos o momentos deportivos:

- ❖ Periodo de descanso que se corresponderá con vacaciones o temporadas fuera de competición al que corresponde una dieta base.

- ❖ Periodo de entrenamiento que se corresponde con la etapa anterior al desarrollo de una prueba al que le corresponde una dieta de preparación.

- ❖ Periodo de competición que se corresponde con el día de desarrollo de la prueba y al que le corresponde una dieta para la competición.

- ❖ Periodo de recuperación que se corresponde con el tiempo que sigue a la realización de una prueba y al que corresponde una dieta de recuperación.

La dieta base del fisicoculturista debe ser mixta, variada, completa y sana. Se basa en la utilización de productos integrales, patatas, verduras, lácteos, carne, pescado y fruta fresca.

Se deben respetar horarios y número de comidas, cada día. Se recomiendan cinco tomas.

En la dieta de preparación va a corresponder de una o dos semanas antes de la prueba, en algunos deportes sólo uno o dos días. Está dirigida a aumentar las reservas de energía y nutrientes. Se deben asegurar cinco comidas diarias. Tres importantes en las que se debe aportar el 25% de la cantidad total de kilocalorías calculadas el resto se debe repartir en dos comidas intermedias.

Para esta etapa no se recomienda:

- ❖ Conservas
- ❖ Alimentos grasos
- ❖ Salsas
- ❖ Bebidas alcohólicas.

La siguiente etapa y la más importante es la dieta para el día de competición, en esta etapa es importante tener en cuenta la digestibilidad y tolerancia personal de los alimentos ya que es fundamental conseguir que el estómago llegue a la meta en un estado intermedio de llenado, es decir, al final de la prueba el deportista no debe tener sensación de hambre ni de plenitud.

Se recomienda:

- ❖ Eliminar los alimentos grasos
- ❖ Comer despacio
- ❖ Comer bien, justo antes de la prueba
- ❖ Cuidar las tomas de líquidos durante la prueba
- ❖ Cuidar las tomas después de la prueba

Y por ultimo viene la dieta de recuperación aquí el objetivo de esta comida es compensar las reservas perdidas durante la prueba.

Calorías

Las calorías, cuyo nombre etimológicamente deriva del latín "calor", en los seres vivos son el equivalente de energía obtenida de los alimentos, que se utiliza para poder llevar a cabo las funciones relacionadas con el metabolismo, la actividad física y la reparación del cuerpo y sus tejidos en general. Incluso al pensar consumimos calorías, ya que se necesita energía para ello.

La caloría fue definida por primera vez por el profesor Nicolas Clément en 1824 como una caloría-kilogramo y así se introdujo en los diccionarios franceses e ingleses durante el periodo que va entre 1842 y 1867

Los seres vivos, como el ser humano, necesitan energía para poder vivir. Los organismos se alimentan para obtener combustible, la energía que les permite desarrollar sus funciones vitales. Por esta razón se entiende que la alimentación es la principal fuente de energía en los seres vivos. La energía que los seres vivos necesitan se obtiene de los macronutrientes aportados por los alimentos que consume, y diferentes alimentos aportan diferentes cantidades de energía.

La energía que se necesita a lo largo del día se emplea en los siguientes aspectos:

- ❖ Metabolismo basal - Se considera el consumo calorífico mínimo que necesita un organismo vivo para completar sus actividades vitales básicas.

- ❖ Crecimiento y renovación celular - La creación y renovación de los tejidos requieren energía.

- ❖ Actividad física - Es el consumo calorífico necesario para realizar actividades diversas, y se gradúa como: actividad mínima, moderada e intensa.

- ❖ Situaciones estresantes, como una enfermedad o una intervención quirúrgica.

Existen 4 elementos que pueden nutrir al cuerpo humano de energía, pero de estos cuatro, solo tres le aportan nutrientes, estos son: los carbohidratos, las proteínas y las grasas. El cuarto elemento es el alcohol, que no aporta nutriente alguno excepto energía en la forma de calorías propiamente dicha.

La cantidad de energía que aporta cada uno de estos elementos al cuerpo es de:

Hidratos de carbono	4 Kcal por gramo
Proteínas	4 Kcal por gramo
Grasas	9 Kcal por gramo
Alcohol	7 Kcal por gramo

Tabla 1.3 Cantidad de energía dada por cada nutriente

Consecuencias por exceso de proteínas

Las consecuencias metabólicas de las dietas hiperproteicas son de muy variada índole, incluyendo alteraciones del balance ácido base y electrolítico, del metabolismo óseo, de la función renal y de la función endocrina. La mayoría de estos trastornos metabólicos se relacionan con la carga ácida excesiva proveniente del exceso de proteínas en la dieta, la cual sobrepasa la capacidad de los sistemas amortiguadores ante condiciones de acidosis metabólica.

Estas dietas de alto contenido en proteínas y bajo contenido de frutas y hortalizas, generan una cantidad importante de ácidos, principalmente en forma de sulfatos y fosfatos. El riñón responde a esta sobrecarga ácida con un aumento en la excreción ácida neta en forma de amonio y acidez titulable. Concomitantemente, el hueso contribuye a esta respuesta con su función amortiguadora mediante la resorción ósea, con el consecuente incremento en la excreción urinaria de calcio.

Estructuralmente las proteínas están compuestas de una combinación de aminoácidos. Estos están en constante movimiento en el cuerpo, sobre todo entre el hígado, músculos y sangre, proceso denominado de turn-over proteico. Ese proceso es necesario para que los aminoácidos desempeñen todas sus funciones en el cuerpo.

El consumo excesivo por sobre las dosis especificadas por el nutricionista o por los instructores en los gimnasios y sobre todo de proteínas puede sobrecargar

la puesta en marcha del hígado y de los riñones. Vamos a discutir lo que lleva a esa sobrecarga.

Antes de que los aminoácidos puedan servir como fuente de energía, ellos necesitan perder su grupo nitrogenado a través de uno de los dos procesos siguientes:

Desaminación: se trata de la retirada del agrupamiento amina (NH_3^+) de un aminoácido, el cual es convertido en amonio y urea en el hígado. Estos, a su vez, son removidos del cuerpo por los riñones y por las glándulas sudoríparas. Cuando el agrupamiento amina es retirado del aminoácido, lo que sobra es un esqueleto de carbono, que será convertido en glucosa en el hígado, proceso denominado gliconeogénesis. Este proceso es bastante activo en dietas muy altas en proteína y en ayuno prolongado (más de 4 horas sin alimentarse).

Transaminación: Es la conversión de un aminoácido en otro. Ocurre cuando un agrupamiento amina (NH_3^+) de un aminoácido es transferido para un esqueleto de carbono formando un nuevo aminoácido. Este proceso necesita de la vitamina B6 como cofactor. Esas reacciones dependen básicamente de sus enzimas para que acontezca, la ALT o TGP – alanina aminotransferasa, y la AST o TGO– aspartato amina transferasa. Esas 2 enzimas son bastante utilizadas como marcadores de daño en los hepatocitos (células del hígado). En las dietas hiperproteicas esos valores pueden aparecer elevados al examen de sangre.

Una ingesta excesiva de proteínas aumentará la utilización de esos 2 mecanismos, llevando a una mayor sobrecarga del hígado y de los riñones.

Unas de las consecuencias es la insuficiencia renal o fallo renal se produce cuando los riñones no son capaces de filtrar las toxinas y otras sustancias de desecho de la sangre adecuadamente. Fisiológicamente, la insuficiencia renal se describe como una disminución en el índice de filtrado glomerular, lo que se manifiesta en una presencia elevada de creatinina en el suero.

Otra enfermedad relacionada con la inadecuada ingesta de las proteínas es el hígado graso no alcohólico.

Otro punto importante es que este tipo de dieta es que puede aumentar el riesgo de deshidratación, pues la urea, producto del metabolismo de las proteínas, que estará en mayor cantidad en la sangre en dietas hiperproteicas, es eliminada vía urinaria y solubilizada en agua, y con ello una mayor cantidad del agua es perdida por la orina.

MATERIALES Y METODOLOGIA

Recordatorio de 24 horas

Este método consiste en solicitarle a la unidad muestral que recuerde lo que ha consumido el día anterior a la entrevista o al auto registro. Se anotan las características de cada individuo: sexo, edad, categoría de actividad física y estado fisiológico para luego poder acceder a sus recomendaciones nutricionales. En el caso de que el método se aplique a una familia, es conveniente hacer las preguntas de los alimentos consumidos a la (o las) persona encargada de la preparación de los mismos.

Las cantidades de alimentos que informa o registra la persona encuestada estarán expresadas en medidas comunes o caseras. Para determinar el peso en gramos de los alimentos consumidos, el encuestador puede acudir a varios procedimientos, lo más frecuente es usar modelos de porciones, usar medidas promedio o medir/pesar cantidades similares a las consumidas; estos procedimientos dan valores aproximados. El cálculo se facilita si en la Tabla de Composición de Alimentos (TCA) se incluyen los pesos aproximados de las medidas comunes o caseras más utilizadas o de los modelos usados.

Un inconveniente se presenta cuando se registran cantidades de alimentos preparados y los valores de la TCA se encuentran expresados en crudo. Los cálculos se facilitan si en la TCA se incorporan, para un mismo alimento factores de conversión de crudo a preparado para diversas formas de preparación.

Este tipo de encuesta se usa para caracterizar la ingesta promedio de un grupo. Entre sus ventajas y desventajas

Ventajas

- La ingesta puede cuantificarse.
- El trabajo del entrevistado es escaso, se precisa un único contacto.
- No modifica los patrones dietéticos de individuo.
- Alto rendimiento.
- Bajo costo.
- Poca carga para los investigados.
- Es fácil y rápida de hacer.
- Debido a su inmediatez se recuerda la mayoría de los alimentos.

Desventajas

- Depende de la memoria (aunque mínimamente).
- El tamaño de las porciones es difícil de calcular con precisión.
- Se necesitan entrevistadores bien entrenados.
- No mide ingesta habitual.

Tabla composicional de alimentos (TCA)

La tabla de composición química de los alimentos es uno de los factores más limitantes para estudiar el aporte nutritivo de la dieta.

La información sobre la composición de alimentos puede ser utilizada en: la evaluación del estado nutricional, la formulación de la alimentación institucional y de dietas terapéuticas, la educación nutricional, el desarrollo y utilización de las guías alimentarias de la población, la enseñanza en nutrición y alimentación, la investigación epidemiológica en la relación nutrición/enfermedad, las acciones en el mejoramiento genético de alimentos, el etiquetado nutricional de los alimentos, la protección del consumidor y la promoción del comercio internacional de alimentos.

La Tabla contiene 23 componentes, los cuales se presentan en un formato fijo para cada ítem alimentario.

Energía se expresa en kilocalorías (kcal) y todos los valores han sido calculados a partir de los componentes productores de energía usando los factores de conversión de 4 kcal/g para proteínas y carbohidratos y 9 kcal/g para lípidos. En los ítems alimentarios en los que se haya determinado el componente fibra dietética el cálculo de Energía se realiza con el valor de los carbohidratos disponibles (el cual se presenta en la Tabla en letra más gruesa y de tipo *itálica*) y cuando no se cuente con tal dato el cálculo de Energía se realiza con el valor de los carbohidratos totales.

En el caso de bebidas alcohólicas se consideró el contenido de alcohol y por lo tanto se aplicó el factor de conversión de 7 Kcal/g para este componente para el cálculo de Energía.

El valor de proteínas se basa en todos los casos en el valor del contenido total de nitrógeno multiplicado por un factor relacionado al contenido de aminoácidos del alimento. En general se han aplicado los factores de conversión FAO/OMS.

La suma de los componentes proximales se ha ajustado exactamente a 100 por cada 100 g de porción comestible. Esto en atención a que se ha utilizado el componente carbohidrato total, el cual representa la diferencia entre 100 y los componentes proximales: agua, proteínas, lípidos y cenizas; en los casos en que se haya determinado el componente fibra dietética, se pueden calcular los carbohidratos disponibles, (en letra más gruesa y de tipo itálica en la Tabla), como la diferencia entre 100 y los componentes proximales: agua, proteínas, lípidos, cenizas y fibra dietética.

RESULTADOS

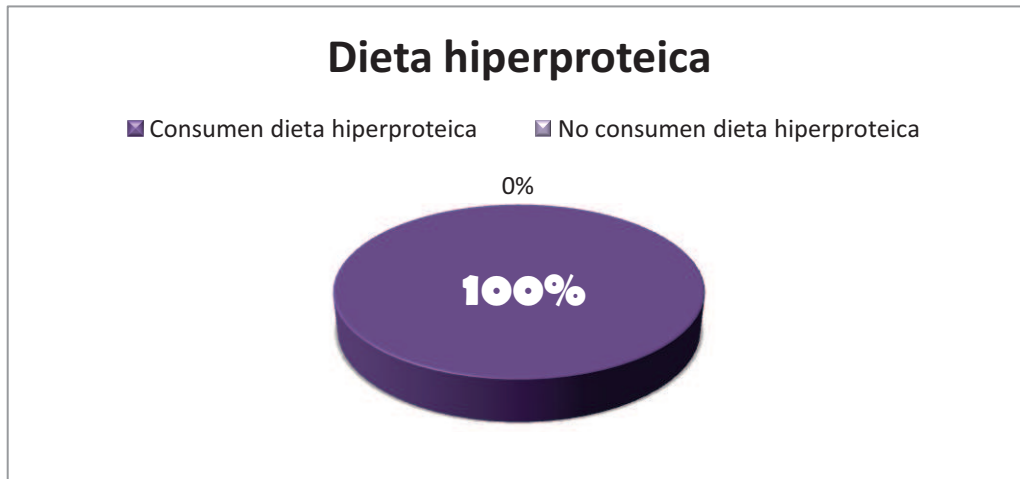
Los 20 fisicoculturistas evaluados de género masculino, en edades que oscilan desde los 20 a 30 años

Fisicoculturistas amateur (20-30 años)		
Nombre	Sexo	Edad
Fisicoculturista 1	Masculino	26
Fisicoculturista 2	Masculino	27
Fisicoculturista 3	Masculino	21
Fisicoculturista 4	Masculino	29
Fisicoculturista 5	Masculino	23
Fisicoculturista 6	Masculino	27
Fisicoculturista 7	Masculino	28
Fisicoculturista 8	Masculino	25
Fisicoculturista 9	Masculino	25
Fisicoculturista 10	Masculino	26
Fisicoculturista 11	Masculino	23
Fisicoculturista 12	Masculino	28
Fisicoculturista 13	Masculino	29
Fisicoculturista 14	Masculino	24
Fisicoculturista 15	Masculino	22
Fisicoculturista 16	Masculino	28
Fisicoculturista 17	Masculino	27
Fisicoculturista 18	Masculino	26
Fisicoculturista 19	Masculino	26
Fisicoculturista 20	Masculino	24

Tabla 1.4 Listado de fisicoculturistas evaluados

De los 20 fisicoculturistas evaluados:

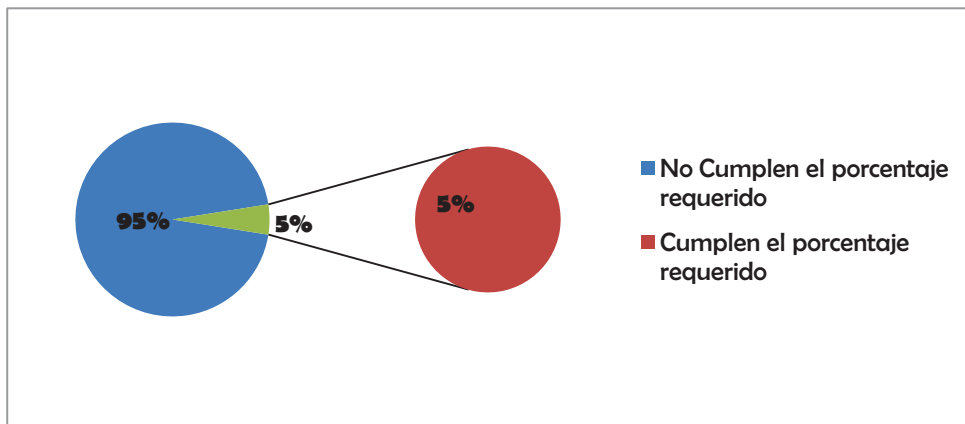
Consumen dieta hiperproteicas	20
No consumen dieta hiperproteicas	0



Grafica 1.1 Porcentaje de consumo de dietas Hiperproteicas

De los 20 fisicoculturistas evaluados de acuerdo al porcentaje requerido por este deporte:

No Cumplen el porcentaje requerido	19
Cumplen el porcentaje requerido	1



Grafica 1.2 Porcentaje de quienes cumplen los requerimientos de proteínas

CONCLUSIONES

- ❖ En el presente trabajo se obtuvo que el 100 % de la población estudiada se exceden en el consumo de proteínas, debido a que su preocupación es llegar a tener un cuerpo lo mas voluminoso y perfecto posible.
- ❖ Las dietas hiperproteicas pueden tener consecuencias metabólicas en diversos sistemas y órganos, incluyendo alteraciones en el metabolismo hidroelectrolítico y ácido base, en el metabolismo óseo, en la función renal y en la función endocrina.
- ❖ La dieta que deberán seguir son como mínimo cinco comidas diarias, en el que se incorpora ligeras comidas de media mañana y media tarde, que deben coordinarse con el programa de entrenamiento.
- ❖ Las colaciones que son la media mañana y la media tarde deberán de aportar solo el 20% de la distribución diaria que necesita el fisicoculturista.
- ❖ Deben de tener en cuenta que la hidratación es muy importante para el organismo para evitar pérdidas de los electrolitos necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo.
- ❖ Se debe de recordar que la nutrición adecuada es un factor determinante del rendimiento, optimización de resultados, preservación, y potenciación de la salud.
- ❖ Cabe recalcar que las cantidades energéticas que va requerir el deportista son diferentes en cada etapa de su entrenamiento.

RECOMENDACIONES

- ❖ Para evitar problemas futuros que afecten la salud del fisicoculturista, se deberá ingerir los nutrientes necesarios dependiendo de sus requerimientos calóricos.
- ❖ Una formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir las enfermedades y promover la salud en la población de fisicoculturistas.
- ❖ Los hábitos y charlas nutricionales se dan con la finalidad de que el fisicoculturista se enfoque más en su salud que en una competencia, ya que la competencia se puede decir que es a largo corto pero la salud es a largo plazo.
- ❖ Controlar el exceso de proteínas debido a que su ingesta sin control causa perjuicios en el organismo, según la International Society of Sports Nutrition lo recomendable en proteína es de 1,4 a 2 gramos por Kilogramo de peso.

BIBLIOGRAFIA

- ❖ Tudor O.Bompa, Lorenzo J.Cornacchia (2009), "Musculación, entrenamiento avanzado", Consultado el 29 de mayo del 2012.

- ❖ Tozzi, C.,"BIIOSystem (2009) "Breve historia sobre el culturismo". Consultado el 15 de junio del 2012.

- ❖ Correa Maya, Carlos Arturo (2004). "Las proteínas" (2ª edición). Consultado el 10 de junio de 2012.

- ❖ García, Tomás (2010). Dietas hiperproteicas (Decimosexta edición). Consultado el 20 de mayo de 2012.

- ❖ AJ, Kopple JD (2006). Effect of dietary protein restriction on the progression of kidney disease: long-term follow-up of the modification of diet in renal disease (MDRD) Study. Consultado el 2 de junio del 2012.

- ❖ J. J. Ramos Alvarez (2010). Nutrición e hidratación en el deporte. Consultado el 20 de junio del 2012.

ANEXOS



RECORDATORIO DE 24 HORAS



Fecha:	
Nombre:	
Edad:	Sexo:
Deporte:	

Lugar de consumo de Alimentos	Distribución del día
<ul style="list-style-type: none">1: Domicilio2: Fuera de Casa3: Lugar de Entrenamiento	<ul style="list-style-type: none">1: Desayuno2: Media Mañana3: Almuerzo4: Media tarde5: Merienda

Lugar	Hora	Distribución del día	Preparación	Alimento	Porciones o medidas caseras
		1			

		2			
		3			
		4			
		5			

OBSERVACIONES: _____

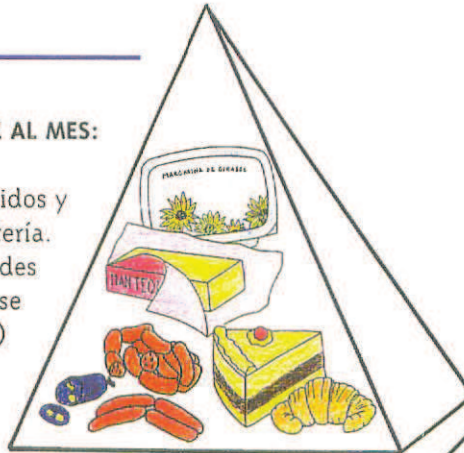
Tabla de composición de alimentos

Guía Rápida para hacer una dieta sana

USTED PUEDE COMER...

...ALGUNA VEZ AL MES:

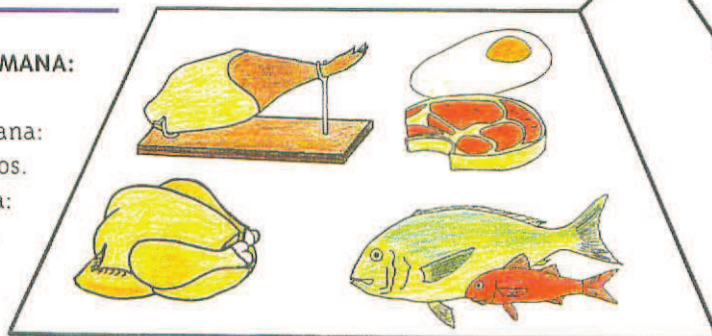
Mantequilla, Margarina, Embutidos y productos de repostería.
(En muy pequeñas cantidades pueden consumirse más frecuentemente)



Las dietas mediterráneas previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer

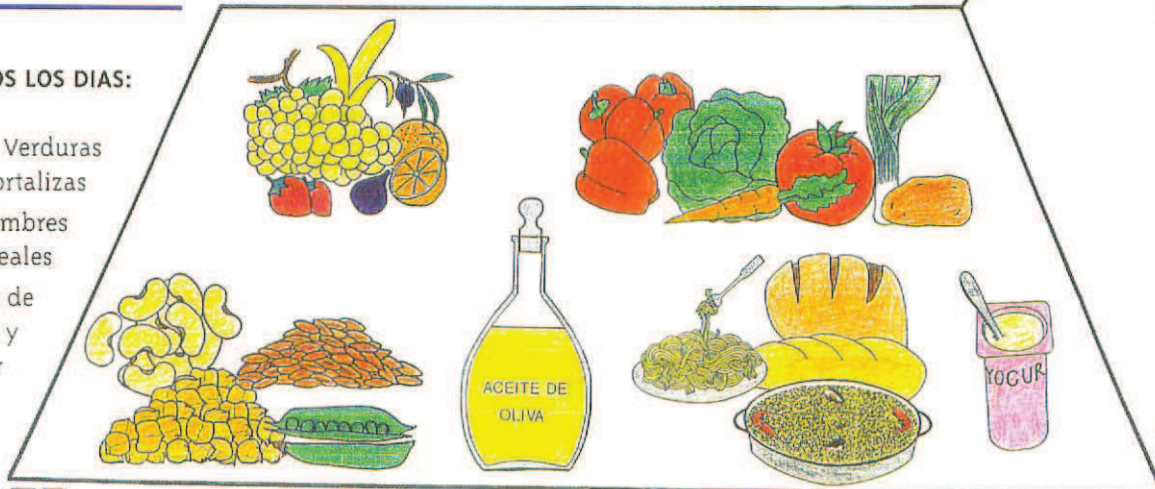
...ALGUNA VEZ A LA SEMANA:

1 vez a la semana:
Jamón, Carnes Rojas, Huevos.
1-2 Veces a la semana:
Pollo.
3-4 Veces a la semana:
Pescado.



...TODOS LOS DIAS:

Frutas, Verduras y Hortalizas
Legumbres y Cereales
Aceite de Oliva y Yogur



TOMAR 100 ML DE VINO TINTO DOS VECES AL DÍA (2 COPAS DE VINO TINTO) DISMINUYE EL RIESGO DE PADECER ALGUNAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

LAS PERSONAS CON OBSEIDAD DEBEN SUBIR UN PISO EN LA BASE DE LA PIRAMIDE, SUSTITUYENDO CEREALES Y LEGUMBRES POR FRUTAS Y VERDURAS. TAMBIEN DEBEN EVITAR POR COMPLETO LOS ALIMENTOS DEL ÚLTIMO PISO DE LA PIRAMIDE.

COPYRIGHT: DR. GONZALO MARTÍN PEÑA

Gonzalo Martín Peña

CONTENIDO EN MACRONUTRIENTES Y MINERALES

A lo largo de las tablas se pueden encontrar signos acompañando a los datos de composición de alimentos:

** ** indica que la cantidad de este componente es menor que las unidades reflejadas en la tabla, y que en la mayoría de los casos se puede considerar la cantidad mínima o trazas, y a efectos prácticos «0».

~ indica que el valor se ha calculado al no haberlo encontrado en ninguna tabla de composición de alimentos.

? indica que el valor que acompaña es desconocido.

CONTENIDO EN MACRONUTRIENTES Y MINERALES

GRUPO 1 - HUEVOS, LÁCTEOS Y HELADOS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg	
11. HUEVOS																		
HUEVO CLARA	100	87.3	53	11.1	0.7	0.2	0.0<	0.0	0.0	0	0.0	170	154	12	11	21	0.20	
HUEVO COCIDO	88	74.8	147	12.3	0.0	10.9	3.1	4.7	1.6	385	0.0	140	140	12	52	220	2.10	
HUEVO ENTERO	88	74.1	160	12.9	0.7	11.2	3.1	4.7	1.4	385	0.0	144	147	12	56	216	2.10	
HUEVO FRITO	100	63.3	232	14.1	0.0	19.5	4.4	10.6	2.4	435	0.0	220	180	14	64	260	2.50	
HUEVO TORTILLA	100	68.8	190	10.6	0.0	16.4	3.5	9.2	2.0	355	0.0	1030	120	18	47	190	1.70	
HUEVO YEMA	100	50.0	359	16.1	0.3	31.9	8.8	13.2	4.0	1260	0.0	51	138	16	140	590	7.20	
12. LECHE																		
LECHE CON GRASA VEGETAL	100	89.7	58	3.0	4.4	3.2	0.5	2.1	0.5	4	0.0	70	150	14	125	95	100.00	
LECHE CONDENSADA DULCE	100	26.1	320	8.2	51.9	8.8	5.8	2.6	0.2	29	0.0	88	360	27	238	236	0.25	
LECHE DE CABRA	100	86.6	68	3.7	4.3	3.9	3.4	0.8	0.1	11	0.0	42	181	14	127	109	0.05	
LECHE DE OVEJA	100	82.7	96	5.3	4.7	6.3	4.6	1.5	0.3	12	0.0	30	182	12	183	115	0.10	
LECHE DE VACA 0.07% MG	100	90.9	35	3.5	4.8	0.1	0.1	***	***	3	0.0	53	150	14	123	97	0.12	
LECHE DE VACA 1.65% MG	100	89.6	48	3.4	4.8	1.6	1.1	0.4	0.1	5	0.0	47	155	12	118	91	0.05	
LECHE DE VACA 3.5% MG	100	87.7	65	3.3	4.8	3.6	2.4	1.0	0.1	12	0.0	48	157	12	120	92	0.05	
LECHE DE VACA 3.2% MG	100	87.7	65	3.3	4.8	3.2	2.1	0.9	0.1	11	~	48~	157~	12~	120~	92~	0.05~	
LECHE EVAPORADA IDEAL	100	72.0	142	7.4	11.3	7.5	0.0	0.0	0.0	2	0.0	95	320	25	240	180	0.10	
LECHE POLVO DESCREMADA	100	4.3	366	35.0	51.9	1.0	0.7	0.3	***	3	0.0	557	1580	110	1290	1020	0.80	
LECHE POLVO ENTERA	100	3.5	490	25.2	38.1	26.2	17.8	8.4	0.7	97	0.0	371	1160	110	920	714	0.70	
LECHE: SUERO EN POLVO	100	3.5	339	11.7	73.5	0.5	0.4	0.1	***	0	~	968	2288	199	2054	1348	1.24	
NATA PARA MONTAR	100	62.0	302	2.4	3.4	31.7	20.5	9.3	1.0	109	0.0	34	112	10	80	63	0.03	
13. YOGUR																		
YOGUR DE FRUTAS DESNATADO	100	81.4	69	3.8	12.8	0.1	0.1	***	***	1	0.0	57	187	14	128	95	0.06	
YOGUR DE FRUTAS ENTERO	100	74.4	102	3.9	15.5	2.6	1.8	0.7	0.1	10	0.0	82	210	16	127	96	0.00~	
YOGUR DESNATADO	100	89.8	39	4.4	4.9	0.1	0.0	0.0	***	0	0.0	50	180	10	140	100	0.06	
YOGUR NATURAL 3.5% MG	100	87.0	69	3.8	4.9	3.8	1.8	1.0	0.2	12	0.0	40	150	10	120	90	0.04	
CUAJADA	100	81.9	75	4.5	1.4	4.5	3.3	1.2	0.2	25	0.0	155	315	18	146	106	0.46	
14. QUESOS																		
QUESO AZUL	100	44.0	364	20.6	2.0	31.3	25.0	7.4	1.4	88	0.0	1375	60	19	368	292	0.66	
QUESO AZUL PROMEDIO	100	40.8	374	20.9	1.8	31.5	24.2	8.0	1.4	86	~	1357~	70~	20~	395~	319~	0.62~	
QUESO BRIE 50% MG	100	45.5	342	22.6	1.0	27.9	18.5	7.6	0.8	100	0.0	1170	152	27	400	188	0.50	
QUESO CAMMEMBERT 45% MG	100	52.0	286	21.0	0.2	22.3	14.0	6.1	0.7	62	0.0	970	110	17	570	350	0.15	
QUESO CASTELLANO MANICHEGO	98	30.4	438	25.5	0.9	37.3	32.0	9.1	1.0	95	0.0	603	88	23	626	566	0.71	
QUESO DE BOLA (EDAM) 40%MG	98	43.6	331	23.6	2.0	26.3	19.9	7.2	1.0	92	0.0	649	67	19	734	467	0.74	
QUESO DE CABRA FRESCO	100	54.7	270	17.4	1.1	21.8	18.1	5.7	0.7	90	~	480	90	88	543	818	0.40	
QUESO DE CABRALES	100	41.8	379	21.5	2.1	32.6	22.0	10.1	1.2	84	0.0	1067	95	16	358	379	0.50	

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg	
QUESO EMMENTAL 45% MG	100	35.7	385	28.7	0.5	29.7	20.5	7.2	1.1	92	0.0	450	107	35	1020	636	0.31	
QUESO EN LONCHAS 40% MG	100	75.0	148	10.8	0.7	11.3	7.5	3.1	0.3	37~	0.0	42	118	10	82	187~	0.34~	
QUESO FRESCO 0% MG	100	86.3	47	7.5	3.9	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0	33	110	12	126	50	0.40	
QUESO FRESCO BURGOS	100	54.0	286	16.0	3.6	24.0	20.3	5.7	0.8	70	0.0	222	93	21	622	385	0.61	
QUESO FRESCO DESNATADO	100	81.3	76	13.5	4.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1	0.0	40	95	12	92	160	0.40	
QUESO FRESCO GRASO 40%MG VACA	100	73.5	161	11.1	3.3	11.4	7.6	3.1	0.4	37	0.0	34	82	10	95	187	0.34	
QUESO FUNDIDO DESGRASADO	100	68.5	111	15.5	2.8	4.3	3.1	1.2	0.2	15~	0.0	740	144	87	385	924	0.42	
QUESO FUNDIDO EXTRAGRASO	100	52.4	274	14.1	2.3	23.2	16.8	6.5	0.9	77~	0.0	774	128	10	343	668	0.48	
QUESO FUNDIDO GRASO	100	54.8	238	15.0	2.3	18.8	13.7	5.2	0.7	64~	0.0	893	128	11	398	648	0.55	
QUESO FUNDIDO SEMIGRASO	100	58.3	196	14.9	4.2	13.3	9.9	3.7	0.5	94~	0.0	857	165	36	356	860	0.50	
QUESO GALLEGO	100	46.6	330	19.4	0.0	28.0	20.4	8.0	1.0	96~	0.0	547	55	16	559	394	0.63	
QUESO GRUYERE	100	33.2	414	29.8	0.9	32.3	19.9	9.3	1.7	105	0.0	336	81	37	950	605	0.30	
QUESO IDIAZABAL	100	33.2	434	23.3	0.0	37.8	32.5	8.8	0.9	100~	0.0	443	77	21	757	522	0.47	
QUESO MANCHEGO	100	37.5	395	23.0	0.9	33.6	23.4	7.8	0.9	70	0.0	670	80	59	685	544	0.54	
QUESO MANCHEGO EN ACEITE	100	27.7	457	26.5	0.5	38.8	28.8	11.8	1.1	100~	0.0	707	82	20	579	801	0.64	
QUESO MANCHEGO MEZCLA O.V.	100	36.4	410	22.0	0.5	35.6	28.3	9.2	1.0	100~	0.0	625	98	25	751	547	0.51	
QUESO PARMESANO	100	29.6	379	35.6	0.1	25.8	18.5	7.1	0.6	68	0.0	704	131	45	1290	840	1.02	
QUESO ROQUEFORT	100	39.4	361	21.5	0.2	30.6	23.0	8.2	1.3	75~	0.0	1810	91	30	662	392	0.60	
QUESO ZAMORANO	100	32.0	428	25.3	0.9	36.3	31.3	8.5	0.8	95	0.0	661	98	22	615	534	0.60	
REQUESON	100	74.5	75	9.9	2.3	7.3	5.6	2.0	0.3	25	0.0	57	111	21	591	329	0.56	
15. HELADOS Y OTROS PRODUCTOS LACTEOS																		
CREMA DE CHOCOLATE CHAMBURCY	100	70.9	131	2.9	20.6	4.1	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.5	40	137	8	102	90	0.00	
CUAJADA CAMBURCY	100	81.9	91	4.9	7.6	4.5	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.0	79	241	18	175	125	0.10	
DALKY CHOCOLATE	100	71.5	143	2.3	18.4	6.7	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.4	42	131	8	82	69	0.00	
DALKY FRESA	100	72.1	141	2.5	18.2	6.5	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.1	39	108	9	78	59	0.10	
NATILLAS CHAMBURCY	100	74.7	113	2.6	19.0	2.9	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.0	40	112	9	99	77	0.00	
PETIT SUISE 40% MG	100	76.1	141	9.6	3.0	10.1	6.8	2.8	0.3	20~	0.0	32	115	10	111	90	0.30	
PETIT SUISE 60% MG	100	68.5	211	8.3	3.0	18.5	12.3	4.9	0.6	50~	0.0	30	110	10	94	60	0.30	
PETIT SUISE CON FRUTAS	100	64.0	180	6.0	20.0	8.5	5.7	2.3	0.3	20~	0.0	30	100	40	100	60	0.30?	
HELADO BLOQUE CROCANTI-CAMY	100	53.4	247	4.8	27.2	13.2	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.4	49	198	12	130	140	0.60	
HELADO BLOQUE NATA/CHOCOLATE 1L-CAMY	100	65.7	158	3.6	23.6	5.5	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.6	60	202	21	133	111	0.20	
HELADO BLOQUE NATA/FRESA 1L-CAMY	100	66.8	156	3.3	23.8	5.3	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.0	54	155	11	131	98	0.10	
HELADO BLOQUE TRES GUSTOS 1L-CAMY	100	66.4	156	3.5	23.4	5.4	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.4	58	185	17	132	107	0.20	
HELADO BLOQUE Y GRANEL NATA 1-6L CAMY	100	67.6	153	3.3	23.0	5.3	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.0	53	150	11	130	97	0.10	
HELADO CORNETE CAMYCHOC - CAMY	100	49.9	247	3.6	33.1	11.1	0.0?	0.0?	0.0?	0?	1.3	85	201	29	101	105	0.50	
HELADO CORNETE MOKA - CAMY	100	52.8	230	3.9	31.9	9.7	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.7	92	178	20	112	104	0.40	
HELADO CORNETE NATA/FRESA - CAMY	100	53.4	222	3.5	33.9	8.1	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.3	86	140	14	102	89	0.40	
HELADO CORNETE VAINILLA - CAMY	100	52.9	239	3.9	30.6	11.2	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.5	89	158	17	111	102	0.40	
HELADO TARTITA WHISKY 8R - CAMY	100	53.2	219	3.5	35.4	7.0	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.1	44	123	8	93	93	0.40	
HELADO TARTITA JIJONA/CROCANTI	100	54.3	236	4.4	27.7	12.0	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.7	46	199	19	131	124	0.50	

GRUPO 2 - CARNES Y DERIVADOS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg	
21. CARNE DE CERDO																		
CERDO CARNE GRASA PROMEDIO	100	58.2	237	18.9	0.0	18.0	6.7	8.1	2.3	63	0.0	363	310	23	9	153	2.03	
CERDO CARNE MAGRA PROMEDIO	100	67.2	142	21.5	0.0	6.3	2.2	2.8	0.7	62	0.0	68	369	24	6	218	0.86	
CERDO COSTILLAS	83	58.7	246	20.9	0.0	17.0	6.3	7.6	2.2	71	0.0	950	324	26	6	160	2.50	
CERDO CHULETAS	80	66.9	198	19.0	0.0	13.0	4.8	5.8	1.7	70	0.0	65	315	24	11	150	1.80	
CERDO FILETES	100	67.6	190	19.3	0.0	11.9	4.4	5.3	1.6	57	0.0	74	348	24	2	173	0.88	
CERDO JAMÓN COCIDO GRASO	100	62.0	207	21.4	0.0	12.8	4.8	5.8	1.7	85	0.0	960	270	24	15	136	2.30	
CERDO LOMO SOLO CARNE	100	70.0	159	22.0	0.0	7.2	2.5	3.2	0.8	63	0.0	66	362	23	5	206	0.84	
CERDO LOMO SOLOMILLO	100	66.9	198	19.0	0.0	13.0	4.8	5.8	1.7	70	0.0	65	315	24	11	150	1.80	
CERDO MUSCULOS	100	74.7	111	22.0	0.0	1.9	0.7	0.9	0.1	65	0.0	56	418	27	3	204	1.00	
CERDO PALETILLA (LACON)	100	58.3	287	16.7	0.0	23.9	8.9	10.7	3.1	49	0.0	74	291	21	9	149	1.80	
CERDO PIERNA SOLO CARNE	100	72.8	138	21.0	0.0	5.3	1.9	2.4	0.6	61	0.0	69	376	25	6	230	0.87	
CERDO RABO	70	46.1	378	17.8	0.0	33.5	11.6	14.6	3.9	97	0.0	62	274	8	18	50	0.00?	
CERDO SOLOMILLO (SOLO CARNE)	100	74.8	112	21.0	0.0	2.5	0.9	1.1	0.3	65	0.0	49	362	23	7	362	1.31	
OREJA DE CERDO	95	61.3	233	22.5	0.0	15.1	5.5	7.1	1.8	82	0.0	191	55	7	21	41	2.40	
PIES DE CERDO	42	58.3	264	22.1	0.0	18.8	6.5	8.8	2.2	106	0.0	62	274	7	59	55	0.99	
22. CARNE DE VACUNO																		
TERNERA CHULETA MAGRA	88	74.5	118	21.1	0.0	3.1	1.4	1.3	0.2	70	0.0	93	369	16	13	195	2.10	
TERNERA FALDA MAGRA	100	72.9	133	21.0	0.0	4.8	2.2	2.0	0.4	69	0.0	92	326	14	13	196	2.10	
TERNERA FILETE (PIERNA MAGRA)	100	76.4	98	21.3	0.0	1.8	0.6	0.4	0.6	70	0.0	94	360	25	13	198	1.20	
VACA BUEY CARNE GRASA PROMEDIO	100	60.7	214	19.0	0.0	15.3	7.0	6.3	0.8	68	0.0	80	299	18	10	186	2.86	
VACA BUEY CARNE MAGRA PROMEDIO	100	69.4	126	20.9	0.0	4.7	1.7	2.0	0.2	69	0.0	65	358	22	8	204	2.28	
VACA/BUEY AGUJA	100	70.8	149	19.3	0.0	7.4	2.8	3.3	0.3	65	0.0	77	319	20	10	184	2.34	
VACA/BUEY BABILLA	100	72.2	124	21.1	0.0	3.8	1.3	1.6	0.2	60	0.0	62	364	24	4	210	2.17	
VACA/BUEY CARNE EXTRAMAGRA	100	75.1	111	22.0	1.1	1.9	0.8	0.8	0.1	65	0.0	61	350	22	5	180	2.10	
VACA/BUEY COLA	55	66.8	190	20.1	0.0	11.5	5.3	4.8	0.6	59	0.0	107	260	20	13	160	2.70	
VACA/BUEY CONTRA	100	70.0	144	21.9	0.0	5.6	1.9	2.5	0.3	59	0.0	59	371	25	4	214	2.38	
VACA/BUEY COSTILLAS	83	59.1	275	18.1	0.0	21.9	10.2	9.1	1.2	65	0.0	75	327	16	9	132	2.60	
VACA/BUEY CHULETAS	80	65.0	233	18.6	0.0	17.0	7.9	7.1	0.9	65	0.0	86	290	17	11	167	2.80	
VACA/BUEY FALDA	99	61.0	247	19.9	0.0	18.0	8.4	7.5	0.9	60	0.0	81	276	17	12	186	3.00	
VACA/BUEY LOMO ALTO GRASO	100	65.0	233	18.6	0.0	17.0	7.9	7.1	0.9	65	0.0	86	290	17	11	167	2.80	
VACA/BUEY LOMO BAJO GRASO	100	68.2	180	20.6	0.0	10.2	4.7	4.2	0.5	65	0.0	74	335	23	12	157	2.50	
VACA/BUEY LOMO MAGRO (ALTO)	100	69.1	160	19.8	0.0	8.3	3.4	3.4	0.3	59	0.0	65	353	21	8	191	2.14	
VACA/BUEY LOMO MAGRO (BAJO)	100	70.3	142	21.5	0.0	5.5	2.1	2.4	0.2	59	0.0	59	349	22	5	185	1.78	
VACA/BUEY MORCILLO	100	73.0	128	21.8	0.0	3.9	1.2	1.7	0.2	39	0.0	63	387	14	20	204	2.32	
VACA/BUEY PIERNA (PROMEDIO)	97	73.8	126	20.6	0.0	4.3	2.0	1.8	0.2	65	0.0	61	342	20	4	182	2.10	
VACA/BUEY REDONDO	100	71.3	132	21.8	0.0	4.3	1.5	1.8	0.2	54	0.0	53	383	23	4	210	1.46	

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
VACA/BUEY SOLOMILLO	100	68.4	160	20.8	0.0	7.9	3.0	3.1	0.4	62	0.0	54	367	24	6	211	2.78
VACA/BUEY TAPA	100	71.2	127	22.8	0.0	3.3	1.1	1.3	0.2	57	0.0	52	383	25	3	219	2.09
23. CARDE DE OVINO																	
CABRA PROMEDIO	81	70.0	154	19.5	0.0	7.9	2.4	3.3	0.8	78	0.0	88	350	24	10	190	1.95
CORDERO CARNE GRASA PROMEDIO	100	47.1	364	13.5	0.0	34.5	14.8	11.1	1.3	78~	0.0~	92~	320~	17~	9~	147~	1.26~
CORDERO CARNE MAGRA	100	75.0	118	20.4	0.0	3.4	1.5	1.1	0.1	70	0.0	94	289	19	12	162	1.80
CORDERO COSTILLAS GRASAS	89	48.0	385	12.0	0.0	37.0	15.8	12.0	1.2	78	0.0	93	294	16	9	155	1.20
CORDERO CHULETAS DE LOMO ALTO	81	52.0	352	14.9	0.0	32.0	13.7	10.3	1.3	78	0.0	90	345	17	9	138	1.31
CORDERO CHULETAS DE LOMO BAJO	87	66.7	199	18.7	0.0	13.2	5.7	4.3	0.5	78	0.0	75	295	19	9	140	1.65
CORDERO PALETILLA	78	56.1	314	15.6	0.0	28.0	12.0	9.0	1.0	71	0.0	66	260	18	7	150	1.20
CORDERO PIERNA	84	64.0	239	18.0	0.0	18.0	7.7	5.8	0.7	70	0.0	78	380	23	10	213	2.50
CORDERO PROMEDIO	81	63.9	225	17.6	0.0	16.6	7.1	5.4	0.6	71	0.0	84	301	24	10	194	2.30
24. AVES Y CAZA Y OTRAS CARNES																	
CAPON ASADO	74	58.7	229	29.0	0.0	11.7	0.0	0.0	0.0	86	0.0	49	255	24	14	246	1.49
CARNE DE CABALLO	0	72.6	133	21.4	0.0	4.6	1.4	1.6	0.7	52	0.0	53	360	24	6	221	3.82
CIERVO	7	74.7	118	20.6	0.0	3.3	1.6	1.4	0.2	70	0.0	61	330	29	7	249	1.90
CODORNICES	70	75.9	116	22.4	0.0	2.3	0.8	0.6	0.6	43	0.0	47	281	31	15	179	4.50
CONEJO CASERO PROMEDIO	79	69.6	158	20.8	0.0	7.6	3.1	1.4	2.5	71	0.0	47	382	29	14	224	3.50
CONEJO DE CAMPO	64	74.6	124	21.9	0.0	4.0	1.6	0.8	1.3	71	0.0	67	360	25	22	220	1.00
CORZO	82	75.7	103	21.4	0.0	1.3	0.5	0.4	**	70	0.0	60	309	24	5	220	3.00
FAISAN	86	68.9	160	23.8	0.0	6.6	1.8	3.3	1.5	0?	0.0	40	243	20	11	251	0.40
GANSO ASADO	100	46.7	319	29.3	0.0	22.4	0.0	0.0	0.0	160	0.0	150	410	31	10	270	4.60
HIGADOS DE POLLO	100	70.3	137	22.1	0.0	4.7	1.3	2.4	1.1	555	0.0	68	218	13	18	240	7.40
JABALI	100	74.7	114	19.5	0.0	3.4	1.3	1.6	0.4	60	0.0	50~	371~	24~	5~	150~	0.89~
LIBRE	80	73.3	119	21.6	0.0	3.0	1.2	0.6	1.0	80	0.0	50	400	25	9	220	2.40
MENUDILLOS DE POLLO CRUDOS	100	74.9	124	17.9	1.8	4.5	1.2	1.1	1.4	262	0.0	77	228	18	10	197	5.86
MENUDILLOS DE POLLO FRITOS	100	47.9	277	32.5	4.4	13.5	0.0	0.0	0.0	446	0.0	113	330	25	18	286	10.32
MOLLEJAS DE POLLO	100	76.2	118	18.2	0.6	4.2	1.0	1.1	1.5	130	0.0	76	236	16	8	135	3.51
MOLLEJAS DE POLLO COCIDAS	100	67.3	153	27.2	1.1	3.7	0.0	0.0	0.0	194	0.0	67	179	20	10	155	4.15
PALOMA COCINADA	55	72.0	230	27.8	0.0	13.2	0.0	0.0	0.0	90	0.0	110	410	34	16	400	19.40
PALOMA CRUDA	77	56.6	294	18.5	0.0	23.8	7.5	9.7	3.1	0?	0.0	110	410	34	16	400	19.40
PATO CARNE SOLAMENTE	72	75.0	122	19.7	0.0	4.8	2.0	1.5	0.8	110	0.0	110	290	19	12	200	2.40
PATO PROMEDIO	80	63.7	232	18.1	0.0	17.2	4.6	9.9	1.9	110	0.0	140	292	17	11	187	2.10
PATO SALVAJE	62	66.5	211	17.4	0.0	15.2	4.9	6.8	2.0	80	0.0	56	249	20	5	168	4.16
PAVO PROMEDIO	73	69.7	157	22.4	0.0	6.8	1.7	2.4	1.8	65	0.0	66	315	28	26	238	1.50
PERDIZ ASADA	61	54.5	212	36.7	0.0	7.2	0.0	0.0	0.0	120	0.0	100	410	36	46	310	7.70
POLLO MUSLO	75	74.7	109	20.6	0.0	2.4	0.7	0.6	0.8	74	0.0	95	250	15	15	188	1.80
POLLO PECHUGA	72	75.0	106	22.8	0.0	1.0	0.3	0.2	0.4	60	0.0	66	264	15	14	212	1.10
POLLO PROMEDIO	74	72.7	138	20.6	0.0	5.6	0.9	1.1	1.8	81	0.0	83	359	37	12	200	1.80

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FSOF. mg	HIERRO mg	
25. VISCERAS																		
CALLOS DE VACA	100	75.4	138	14.8	0.0	8.3	3.9	3.4	0.4	95	0.0	73	100	15	150	90	10.00	
CORAZON DE TERNERA	85	77.0	114	15.9	0.0	5.1	2.4	2.1	0.4	193	0.0	104	265	25	16	180	3.70	
HIGADO DE CERDO	93	71.8	139	20.1	0.5	5.7	2.1	1.3	2.3	340	0.0	77	350	21	10	362	22.10	
HIGADO DE CORDERO	94	70.4	126	21.2	0.0	4.0	1.7	1.3	0.1	300	0.0	95	282	0?	4	364	12.40	
HIGADO DE TERNERA	100	71.2	119	19.2	0.0	4.1	1.9	1.7	0.2	360	0.0	87	316	19	9	306	7.90	
HIGADO VARIOS ANIMALES PROMEDIO	100	70.1	123	20.2	0.2	4.6	1.9	1.4	0.9	333	0.0	86	316	13	8	344	14.13	
LENGUA DE VACA/BUUEY	90	66.8	212	16.0	0.0	15.9	7.6	6.8	0.9	108	0.0	100	255	10	10	229	3.00	
RIÑONES DE CERDO	87	76.3	117	16.5	0.0	5.2	2.4	1.4	1.9	365	0.0	173	242	18	7	260	10.00	
RIÑONES DE CORDERO	97	78.5	98	16.5	0.0	3.0	1.3	1.0	0.1	375	0.0	239	252	17	13	262	7.50	
RIÑONES DE VACA	88	75.0	129	16.7	0.0	6.4	2.9	3.0	0.1	380	0.0	200	290	18	10	260	11.50	
RIÑONES VARIOS ANIMALES PROMEDIO	100	73.9	107	16.5	0.0	4.6	2.1	1.6	0.8	372	0.0	205	256	18	10	261	9.30	
SANGRE DE CERDO	100	79.2	80	18.5	0.1	0.1	***	0.1	***	40	0.0	207	185	20	5	49	6.60	
SANGRE DE VACA	100	80.5	77	17.8	0.0	0.1	0.1	0.1	***	190	0.0	330	44	5	6	19	49.00	
SESOS DE CORDERO	98	78.0	129	10.9	0.0	9.1	0.0	0.0	0.0	2200	0.0	140	270	15	5	305	3.80	
TIMO DE VACA	100	67.8	236	12.2	0.0	20.4	9.4	8.5	1.1	223	0.0	96	360	0?	1	393	2.10	
26. EMBUTIDOS																		
CECINA	100	45.0	252	39.0	0.0	9.5	4.4	3.9	0.5	120	0.0	2100	621	39	48	321	9.80	
CHISTORRA 1ª BOE	0	25.9	490	12.7	7.0	45.7	16.5	21.4	5.6	60	0.7	811	326	27	25	131	1.65	
CHISTORRA 2ª BOE	0	16.8	575	11.7	7.5	55.4	20.0	26.0	6.7	62	0.7	809	308	26	25	123	1.61	
CHORIZO 1ª BOE	0	37.2	380	15.5	5.9	32.7	11.8	15.3	4.1	61	0.7	818	379	31	25	156	1.77	
CHORIZO 2ª BOE	0	35.1	401	15.0	5.9	35.3	12.7	16.5	4.4	61	0.7	817	369	30	25	151	1.75	
CHORIZO 3ª BOE	0	29.3	455	14.1	6.5	41.4	15.0	19.4	5.1	61	0.7	815	352	29	25	144	1.71	
CHORIZO BLANCO	99	46.0	322	19.8	0.0	27.0	10.0	12.1	3.5	75	0.0	1116	242	13	9	74	1.28	
CHORIZO CERDO IBERICO 1ª BOE	0	23.9	512	12.1	7.0	48.3	17.5	22.7	5.9	59	0.7	810	316	27	25	126	1.63	
CHORIZO CERDO IBERICO EXTRA BOE	0	33.1	423	14.6	5.7	37.9	13.7	17.7	4.7	61	0.7	816	362	30	25	148	1.73	
CHORIZO DE LA CAMPINA CORDOBA	99	32.7	360	21.4	0.0	30.6	11.3	13.7	4.0	78	0.0	955	297	18	23	75	2.54	
CHORIZO DE LA SIERRA CORDOBA	99	35.0	437	21.0	0.0	39.2	14.5	17.6	5.1	84	0.0	1233	319	26	35	54	3.96	
CHORIZO DE PATATA CORDOBA	98	17.0	585	6.5	18.0	54.1	20.1	24.3	7.0	44	0.0	1041	393	29	19	42	4.12	
CHORIZO EXTRA NORMA BOE	0	38.0	367	17.5	5.2	30.7	11.0	14.3	3.8	65	0.7	823	415	33	26	174	1.86	
CHORIZO PAMPLONA 1ª BOE	0	21.0	520	15.0	7.6	47.7	17.3	22.3	5.8	67	0.7	896	367	30	28	150	2.06	
CHORIZO PAMPLONA EXTRA BOE	0	25.8	471	17.7	6.1	41.8	15.1	19.5	5.1	72	0.7	903	412	34	29	172	2.24	
JAMON CURADO LONCHA SOLO CARNE	100	55.9	195	27.8	0.3	8.3	2.8	3.8	1.1	0?	0.0	0?	0?	0?	0?	0?	1.31	
JAMON PATA NEGRA	98	43.0	357	31.8	0.0	25.6	9.5	11.5	3.3	108	0.0	2050	331	22	29	94	1.92	
JAMON SERRANO	87	43.3	377	18.0	0.0	33.3	12.4	15.0	3.8	73	0.0	1400	248	20	10	207	2.25	
LOMO EMBUCHADO	99	46.9	323	26.9	0.0	24.0	8.9	10.8	3.1	92	0.0	905	20	20	11	69	1.25	
MORCON	98	41.7	399	25.0	0.0	33.2	12.3	14.9	4.3	93	0.0	857	330	18	16	72	1.63	
SALCHICHON	99	39.5	376	26.7	0.0	30.0	11.1	13.5	3.9	94	0.0	1323	385	23	12	88	2.39	
SALCHICHON EXTRA	0	32.1	407	19.8	6.6	33.5	12.2	15.9	3.9	76	***	829	383	30	10	188	1.03	
SALCHICHON PRIMERA	0	29.4	435	17.7	8.0	36.9	13.4	17.4	4.3	72	***	824	344	27	10	169	0.94	

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
SALCHICHON SEGUNDA	0	26.8	454	17.3	9.3	38.6	14.0	18.3	4.5	71~	**~	823~	336~	27~	10~	165~	0.93~
SALCHICHON TERCERA	0	20.6	509	15.5	11.2	44.7	16.2	21.1	5.2	70~	**~	818~	303~	25~	10~	150~	0.86~
27. PRODUCTOS CARNICOS TRATADOS POR EL CALOR																	
BUTIFARRA CATALANA	99	54.3	249	17.7	0.4	19.6	7.2	9.0	2.4	57~	**~	845~	325~	28~	9~	160~	0.93~
CABEZA DE JABALIO DE CERDO	100	46.5	335	21.5	0.0	27.7	10.3	12.4	2.7	79~	0.0	907	180	12	36	53	3.13
CHICHARRON	100	21.7	445	36.5	0.0	33.2	12.3	14.9	4.3	120~	0.0	857	180	14	26	69	2.63
FARINATO	98	12.0	553	5.0	25.9	47.7	11.4	28.8	5.1	14~	1.4~	219~	86~	14~	26~	61~	0.60~
JAMON COCIDO EXTRA OSCAR-MAYER	100	68.0	114	18.6	1.8	3.6	0.0	0.0	0.0	0?	0.0	0?	0?	0?	0?	0?	0.00?
JAMON DE PARIS «FLEURY MICHON»	100	66.5	102	21.0	0.5	4.0	0.0	0.0	0.0	0?	0.0	0?	0?	0?	0?	0?	0.00?
JAMON YORK	97	62.0	207	21.4	0.0	12.8	4.8	5.8	1.2	85	0.0	960	270	24	15	136	2.30
MORCILLA ASTURIANA (38.5%*H)*	98	38.5	419	4.3	4.9	42.5	16.0	19.5	5.5	31~	1.8~	776~	206~	20~	35~	53~	1.93~
MORCILLA DE ARROZ (38.4%*H)	98	38.4	390	4.0	11.5	36.5	13.7	16.8	4.7	36~	1.7~	730~	171~	24~	31~	44~	1.99~
MORCILLA DE ARROZ (49.2%*H)	98	49.2	312	3.2	9.2	29.2	11.0	13.4	3.8	29~	1.3~	569~	135~	19~	25~	35~	1.57~
MORCILLA DE CEBOLLA CORDOBA	98	46.0	384	11.3	12.5	32.1	9.7	14.4	4.2	119~	0.0	781	200	15	43	66	14.51
MORCILLA DE CEBOLLA (20%*H)	98	18.5	473	8.7	16.6	41.4	15.5	19.0	5.4	45~	6.8~	1940~	576~	57~	109~	121~	5.19~
MORCILLA DE CEBOLLA (38%*H)	98	38.1	348	6.4	12.2	30.4	11.4	13.9	4.0	33~	5.0~	1415~	421~	41~	80~	89~	3.79~
MORCILLA DE CEBOLLA (50%*H)	98	50.1	270	5.0	9.4	23.7	8.9	10.9	3.1	26~	3.9~	1092~	327~	32~	62~	69~	2.94~
MORCILLA DEL AÑO CORDOBA	98	30.9	502	7.8	17.9	44.4	16.5	19.9	5.8	98~	0.0	993	305	24	33	32	6.26
MORCILLA LUSTRE CORDOBA	98	34.0	520	12.8	11.9	46.8	17.4	21.0	6.1	162~	0.0	717	230	17	36	31	18.07
MORTADELA (38.5%*H)	98	52.3	349	12.4	0.0	32.8	12.2	14.7	4.3	56	0.0	668	207	11	42	143	1.10
MORTADELA USDA	100	52.3	311	16.4	3.1	25.4	9.5	11.4	3.1	56	0.0	1246	163	11	18	97	1.40
PATE DE FOIEGRAS	100	53.9	319	14.2	0.0	28.6	10.6	12.8	3.7	150~	0.0	738	173	15	10	191	6.40
PATE DE HIGADO DE POLLO	100	58.9	201	13.5	6.6	13.1	4.5	6.3	1.9	337~	0.0	786~	137~	8~	10	147~	9.19
PATE DE HIGADO NO ESPECIFICADO	100	53.9	319	14.2	1.5	28.0	10.2	12.3	4.4	243~	0.0	697	138	13	70	200	5.50
SALAMI	95	27.7	525	17.8	0.0	49.7	18.6	22.8	6.6	0	0.0	1260	302	0	35	167	1.30
SALAMI EXTRA (BOE)	95	26.5	481	14.6	7.2	43.7	15.9	20.7	5.1	66~	**~	1260~	302~	24~	35~	141~	0.80~
SALAMI PRIMERA (BOE)	95	18.3	544	14.4	9.4	49.9	18.1	23.6	5.8	69~	**~	1260~	302~	23~	35~	140~	0.80~
SALCHICHA BOCKWURST	100	56.1	307	13.3	0.5	27.6	9.9	12.8	3.0	54~	0.0	700	212~	15~	44~	149	0.93~
SALCHICHA BRATWURST	100	56.1	301	14.1	2.1	25.9	9.4	12.2	2.7	60	0.0	557	212	15	44	149	1.29
SALCHICHA FRANCFURT POLLO	100	57.5	257	12.9	6.8	19.5	5.5	8.3	3.9	101	0.0	1370	98	9	95	130	2.00
SALCHICHA FRANCFURT VACA	100	54.0	322	11.3	2.4	29.4	12.0	14.4	1.2	52	0.0	1024	159	10	12	82	1.33
SALCHICHA FRANCFURT VACA-CERDO	100	53.9	320	11.3	2.6	29.2	10.9	13.7	2.7	50	0.0	1120	167	10	11	86	1.15
SALCHICHA FRANKFURT LIGHT	100	69.6	125	15.0	0.4	7.1	2.7	3.2	0.8	49~	0.0~	611~	261~	21~	6~	131~	1.06~
SALCHICHA KNACKWURST	100	55.5	308	11.9	1.8	27.8	10.3	12.8	2.9	58	0.0	1010	199	11	11	98	0.91
SALCHICHA MUNICH WEISSWURST	100	59.9	291	11.1	0.0	27.0	9.8	12.5	3.1	47~	0.0	620	122	12~	25	100~	0.77~
SALCHICHA VIENESA	100	59.9	279	10.3	2.0	25.2	9.3	12.5	1.7	52	0.0	953	101	7	10	49	0.88
SALCHICHAS CAMPOLIGHT	100	72.8	121	10.1	0.2	8.8	3.3	4.1	1.1	37~	0.0~	447~	177~	14~	4~	88~	0.72~
SALCHICHAS PROMEDIO	100	55.1	287	12.0	2.4	25.5	9.5	12.0	2.3	56~	0.0~	992~	167~	11~	23~	99~	1.23~
SOBRASADA MALLORQUINA	98	16.3	574	15.8	3.4	55.2	20.1	25.1	7.2	75~	1.3~	821~	412~	34~	21~	162~	2.12~

* 38.5 de humedad.

GRUPO 3 - PESCADOS Y MARISCOS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg	
31. PESCADOS CON POCA GRASA																		
ACEDIA (Ma)	71	76.8	87	20.8	0.0	0.4	0.1	0.1	0.1	50	0.0	100	309	49	27	195	0.80	
BACALADILLA (Ma)	75	79.9	74	17.7	0.0	0.4	0.1	**	0.1	47	0.0	72	356	25	24	184	0.44	
BACALAO EN SALAZON	100	16.1	290	62.8	0.0	2.4	0.5	0.3	0.7	152	0.0	7027	1458	133	160	950	2.50	
BACALAO FRESCO	75	80.8	79	17.7	0.0	0.4	0.1	0.1	0.1	47	0.0	72	356	25	24	184	0.44	
CONGRIO	80	75.3	114	18.1	0.0	4.6	0.9	1.5	0.6	40	0.0	50	240	20	71	270	1.30	
GALLO	69	77.7	73	16.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	50	0.0	150	250	29	120	260	0.90?	
GALLO/TAPACULOS (Ma)	69	76.8	90	20.2	0.0	1.0	0.3	0.2	0.4	50	0.0	150	250	29	120	260	0.90	
LENGUADO	71	80.0	87	17.5	0.0	1.4	0.4	0.4	0.4	50	0.0	100	309	49	27	195	0.80	
LENGUADO (Ma)	71	76.7	91	20.1	0.0	1.2	0.3	0.3	0.4	50	0.0	100	309	49	27	195	0.80	
MERLUZA PESCADILLA	70	80.8	81	17.2	0.0	0.9	0.2	0.2	0.3	67	0.0	101	294	21	41	142	0.34	
MERLUZA PESCADILLA (Ma)	70	77.7	86	19.4	0.0	1.0	0.2	0.3	0.3	67	0.0	101	294	21	41	142	0.34	
PESCADO BLANCO PROMEDIO	80	77.2	75	16.9	0.0	0.8	0.1	0.2	0.2	60	0.0	108	291	24	54	174	0.49	
PIJOTA (Ma)	70	73.6	104	23.2	0.0	1.3	0.3	0.3	0.4	67	0.0	101	294	21	41	142	0.34	
PLATIJA	55	81.4	77	16.5	0.0	0.7	0.2	0.3	0.2	48	0.0	92	332	24	27	200	0.54	
PLATIJA (Ma)	56	72.0	88	21.2	0.0	0.8	0.2	0.1	0.3	63	0.0	104	311	22	61	198	0.90	
RAPE	73	83.5	70	14.9	0.0	0.7	**	**	**	50	0.0	109	235	20	41	177	0.60	
RAPE (Ma)	73	82.4	66	14.9	0.0	0.7	0.1	0.1	0.3	50	0.0	109	235	20	41	177	0.60	
RAYA	100	79.3	99	20.5	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0?	0.0	90	250	27	38	155	0.75	
RODABALLO	46	80.4	87	16.7	0.0	1.7	0.4	0.4	0.4	50	0.0	114	290	45	17	159	0.50	
RODABALLO (Ma)	46	76.7	89	20.4	0.0	0.9	0.2	0.2	0.3	50	0.0	114	290	45	17	159	0.50	
SAN PEDRO	44	78.1	90	18.2	0.0	1.4	0.4	0.4	0.4	50	0.0	114	151	45	17	230	0.50	
SOLLA	56	80.7	80	17.1	0.0	0.8	0.2	0.3	0.2	63	0.0	104	311	22	61	198	0.90	
TENCA	60	76.5	82	17.7	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	40	0.0	80	245	16	31	156	0.80	
32. PESCADOS SEMIGRASOS																		
BAILA (Ma)	66	71.1	126	23.2	0.0	3.7	1.4	0.8	1.2	68	0.0	70	356	30	80	200	1.49	
BESUGO (Ma) (Otoño)	60	69.1	155	21.1	0.0	7.8	2.4	2.5	2.3	60	0.0	123	239	24	184	236	1.70	
BESUGO (Ma) (Primavera-Verano)	60	74.3	107	21.1	0.0	2.6	0.8	0.8	0.7	60	0.0	123	239	24	184	236	1.70	
BESUGO/DORADA/BRECA	60	79.4	118	17.3	0.0	5.8	0.9	2.0	2.4	60	0.0	123	239	24	184	236	1.70	
BRECA (Ma)	60	77.6	89	18.8	0.0	1.6	0.5	0.3	0.6	60	0.0	123	239	24	184	236	1.70	
CABRACHO	48	76.9	110	18.2	0.0	3.6	0.7	1.9	1.2	34	0.0	80	308	29	22	201	0.69	
CAZON ESPECIES MIXTAS ESCUALOS	100	73.6	130	21.0	0.0	4.5	0.9	1.8	1.3	51	0.0	79	160	49	34	210	0.84	
CAZON (Ma)	80	78.5	82	18.7	0.0	0.9	0.2	0.2	0.3	51	0.0	79	160	49	34	210	0.84	
DENTON, CARAPELO (Ma) (Primavera)	60	70.5	135	22.4	0.0	5.1	1.6	1.6	1.5	60	0.0	123	239	24	184	236	1.70	
DENTON, CARAPELO (Ma) (Resto Año)	60	74.1	103	22.4	0.0	1.5	0.4	0.4	0.4	60	0.0	123	239	24	184	236	1.70	
DORADA (Ma) (Invierno)	60	70.1	141	22.0	0.0	5.9	1.7	2.1	1.6	60	0.0	123	239	24	184	236	1.70	
DORADA (Ma) (Otoño)	60	68.2	158	22.0	0.0	7.8	2.3	2.7	2.1	60	0.0	123	239	24	184	236	1.70	

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
DORADA (Ma) (Primavera)	60	74.5	102	22.0	0.0	1.5	0.4	0.5	0.4	60	0.0	123	239	24	184	236	1.70
ESTORNINO	60	72.4	122	21.8	0.0	3.9	1.4	1.1	1.0	79	0.0	64	360	37	65	239	1.00
HURTA (Ma)	60	77.3	87	19.9	0.0	0.8	0.2	0.2	0.3	60	0.0	123	239	24	184	236	1.70
JUREL (Ma) (Resto Año)	60	74.4	103	21.9	0.0	1.7	0.5	0.4	0.6	79	0.0	64	360	37	65	239	1.00
JUREL (Ma) (Verano)	60	71.7	127	21.9	0.0	4.4	1.4	1.0	1.5	79	0.0	64	360	37	65	239	1.00
JUREL/CHICHARRO/PALOMETTA	60	75.3	119	19.8	0.0	3.9	1.2	1.3	0.8	79	0.0	64	360	37	65	239	1.00
LUBINA ESPECIES MIXTAS	66	75.6	114	18.9	0.0	3.7	0.8	1.4	1.2	68	0.0	70	356	30	80	200	1.49
LUBINA (Ma)	66	76.4	95	19.8	0.0	1.8	0.5	0.4	0.6	68	0.0	70	356	30	80	200	1.49
MERO	85	79.2	92	19.4	0.0	3.5	0.2	0.2	0.4	34	0.0	67	369	26	21	186	0.89
PESCADO SEMIGRASO PROMEDIO	80	72.4	105	19.8	0.0	2.9	0.8	0.8	0.8	77	0.0	78	349	35	57	241	2.69
PEZ ESPADA	95	74.5	123	19.4	0.0	4.4	0.6	1.9	1.2	39	0.0	102	342	27	10	506	0.81
PEZ ESPADA (Ma)	95	70.7	131	22.9	0.0	4.4	1.1	2.2	0.7	39	0.0	102	342	27	10	260	0.81
SALMONETE DE ARENA (Ma) (Invierno)	52	70.8	142	20.6	0.0	6.6	2.0	2.1	2.0	34	0.0	69	404	29	53	217	1.50
SALMONETE DE ARENA (Ma) (Primavera)	52	68.8	159	20.6	0.0	8.6	2.6	2.7	2.6	34	0.0	69	404	29	53	217	1.50
SALMONETE DE ARENA (Ma) (Verano-Otoño)	52	74.4	110	20.6	0.0	3.1	0.9	0.9	0.9	34	0.0	69	404	29	53	217	1.50
SALMONETE DE ROCA (Ma) (Invierno)	52	71.7	138	19.7	0.0	6.6	2.0	2.1	2.0	34	0.0	69	404	29	53	217	1.50
SALMONETE DE ROCA (Ma) (Verano-Otoño)	52	75.3	106	19.7	0.0	3.1	0.9	0.9	0.9	34	0.0	69	404	29	53	217	1.50
SALMONETE ROCA (Ma) (Primavera)	52	69.7	156	19.7	0.0	8.6	2.6	2.7	2.6	34	0.0	69	404	29	53	217	1.50
SALMONETES	52	74.6	126	20.4	0.0	4.3	1.3	1.4	1.1	34	0.0	69	404	29	53	217	1.50
SALPA. SALEMA (Ma)	60	71.3	136	20.9	0.0	5.8	1.9	1.1	2.3	60	0.0	123	239	24	184	236	1.70
SARGO (Ma)	60	76.5	95	19.7	0.0	1.8	0.5	0.5	0.5	60	0.0	123	239	24	184	236	1.70
TRUCHA	52	76.3	108	19.5	0.0	2.7	0.7	0.7	1.0	56	0.0	40	465	27	18	242	0.69
TRUCHA (Ma)	52	75.8	103	19.5	0.0	2.7	0.6	1.0	0.8	56	0.0	40	465	27	18	242	0.69
33. PESCADOS GRASOS																	
ANCHOAS EN ACEITE	100	50.3	210	28.9	0.0	9.7	2.2	3.7	2.7	95	0.0	3668	544	69	232	252	4.63
ANGUILA	70	59.3	285	15.0	0.0	24.5	5.6	11.5	1.4	142	0.0	65	217	21	17	223	0.60
ANGUILA AHUMADA	76	51.1	335	17.9	0.0	28.6	8.6	13.3	3.8	188	0.0	500	243	18	19	250	0.67
ANGUILA (Ma)	70	67.5	166	21.8	0.0	8.8	2.4	4.2	1.4	142	0.0	65	217	21	17	223	0.60
ARENQUE AHUMADO	61	61.0	211	22.2	0.0	12.9	1.9	6.4	4.2	75	0.0	720	285	50	66	254	1.40
ARENQUE CRUDO	70	65.3	238	18.2	0.0	17.8	2.7	8.9	5.8	91	0.0	117	360	31	34	250	1.10
ARENQUE SECO	59	64.0	122	17.0	0.0	6.0	0.9	3.1	2.1	50	0.0	67	0	0	0	0?	0.00
ATUN EN ACEITE (ESCURRIDO, AC. SOJA)	100	52.5	290	23.8	0.0	8.2	1.5	3.0	2.9	32	0.0	361	343	28	7	294	1.20
ATUN FRESCO	61	61.5	232	21.5	0.0	15.5	4.1	4.0	5.1	60	0.0	43	280	28	40	200	1.00
ATUN FRESCO (Ma)	61	72.9	106	24.0	0.0	1.2	0.4	0.3	0.3	60	0.0	43	280	28	40	200	1.00
BOQUERON (Ma) (Invierno)	73	72.6	123	21.1	0.0	4.3	1.3	0.9	1.7	100	0.0	104	278	41	82	233	4.90
BOQUERON (Ma) (Primavera)	73	74.3	108	21.1	0.0	2.6	0.8	0.5	1.0	100	0.0	104	278	41	82	233	4.90
BOQUERONES	73	75.3	107	20.1	0.0	2.3	0.6	0.5	0.7	100	0.0	104	278	41	82	233	4.90
CABALLA	65	68.0	187	18.7	0.0	11.9	3.8	3.9	2.5	69	0.0	95	396	30	12	244	4.00
CABALLA EN CONSERVA	98	69.2	156	23.2	0.0	6.3	1.9	2.2	1.8	79	0.0	379	194	37	241	301	2.04
CABALLA (Ma) (Invierno)	65	61.2	233	19.6	0.0	17.2	5.6	4.3	6.0	69	0.0	95	396	30	12	244	4.00

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
CABALLA (Ma) (Otoño)	65	75.3	106	19.6	0.0	3.1	1.0	0.8	1.0	69~	0.0~	95~	396~	30~	12~	244~	1.00~
CABALLA (Ma) (Primavera)	65	76.6	95	19.6	0.0	1.8	0.6	0.4	0.6	69~	0.0~	95~	396~	30~	12~	244~	1.00~
CABALLA (Ma) (Verano)	65	70.7	148	19.6	0.0	7.8	2.5	1.9	2.7	69~	0.0~	95~	396~	30~	12~	244~	1.00~
CONSERVAS PESCADO PROMEDIO	100	59.2	189	26.5	0.1	9.1	2.1	4.1	2.3	104~	0.0~	1470~	465~	55~	287~	415~	2.88~
PESCADO GRASO PROMEDIO	80	65.7	165	19.9	0.0	9.4	2.3	3.3	3.6	62~	0.0~	108~	368~	27~	41~	262~	1.58~
SALMON	64	65.5	208	19.9	0.0	13.6	2.9	5.5	5.5	35	0.0	51	371	29	13	266	1.00
SALMON AHUMADO	100	64.9	142	25.4	0.0	4.5	0.9	2.0	1.0	46	0.0	1880	420	32	19	250	0.60
SARDINA ARENQUE FRESCO	70	65.3	238	18.2	0.0	17.8	2.7	7.7	5.8	91	0.0	117	360	31	34	250	1.10
SARDINAS EN ACEITE DE SOJA	100	55.6	228	24.1	0.0	13.9	2.4	6.9	3.6	140	0.0	505	397	52	330	430	2.70
SARDINAS EN SALSA DE TOMATE	100	65.0	177	17.8	0.5	11.6	3.1	5.5	2.8	100	0.0	700	410	51	460	400	4.60
SARDINAS FRESCAS	59	73.8	130	19.4	0.0	5.2	1.3	1.3	2.5	91	0.0	100	360	24	85	258	2.40
34. MOLUSCOS																	
CALAMAR ESPECIES MIXTAS	85	78.6	92	15.6	3.1	1.4	0.4	0.1	0.5	233	0.0	44	246	33	32	221	0.68
CEFALOPODOS PROMEDIO	100	75.7	84	15.6	2.5	1.3	0.3	0.1	0.5	215~	0.0~	78~	249~	33~	32~	213~	1.15~
CHOQUITO	79	78.9	81	18.2	0.0	0.9	0.2	0.1	0.4	112~	0.0~	387~	273~	33~	27~	143~	0.80~
PULPO	90	82.2	73	15.3	0.0	0.8	0.2	0.2	0.3	170	0.0	44	246	33	32	221	5.30
SEPIA/JIBIA/CHOCO	79	81.0	77	16.1	0.0	0.9	0.1	0.1	0.1	112	0.0	387	273	33	27	143	0.80
ALMEJA ESPECIES MIXTAS	25	81.8	74	12.8	2.6	1.0	0.1	0.1	0.3	34	0.0	56	314	9	46	169	13.98
BERBERECHO/CHIRLA COCIDOS	100	78.9	48	11.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	40	0.0	3520	43	51	130	200	26.00
BIGARO COCIDOS	19	79.1	74	15.3	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	100	0.0	1140	150	360	140	220	15.00
BIVALVOS PROMEDIO	40	82.5	55	10.9	0.6	1.0	0.3	0.1	0.3	89~	0.0~	1108~	213~	52~	64~	217~	12.20~
CARACOL	40	79.0	77	16.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	100	0.0	0?	0?	0?	0?	0?	0.00?
MEJILLONES	20	83.2	54	9.8	0.0	1.3	0.6	0.2	0.5	126	0.0	296	277	36	27	246	5.12
OSTRAS	10	83.0	68	9.0	4.8	1.2	0.5	0.2	0.2	123	0.0	289	184	42	82	157	5.80
VIEIRAS	44	80.0	67	15.6	0.0	0.1	***	***	***	104	0.0	270	480	38	26	208	1.80
35. CRUSTACEOS Y OTROS PRODUCTOS																	
BOGAVANTE	36	79.8	85	15.9	0.0	1.9	0.2	0.3	0.8	135	0.0	270	220	24	61	234	1.00
LANGOSTA	53	79.1	89	17.2	1.3	1.1	0.1	0.1	0.8	140	0.0	182	500	34~	68	215	1.30
BUEY DE MAR	20	72.5	86	18.0	0.7	1.0	0.1	0.2	0.3	59	0.0	295	354	45	46	182	0.37
CAMARON	43	78.4	92	18.6	0.0	1.4	0.3	0.3	0.8	138	0.0	146	266	67	92	224	1.76
CAMARON (Ma)	43	78.0	87	18.6	0.0	1.4	0.4	0.3	0.5	138~	0.0~	146~	266~	67~	92~	224~	1.76~
CANGREJO DE MAR	40	80.6	90	18.5	0.0	1.2	0.1	0.3	0.5	55	0.0	539	173	34~	26	133	0.74~
CANGREJO DE RIO ESPECIES MIXTA	23	83.1	68	15.0	0.0	1.4	0.2	0.3	0.3	158	0.0	253	254	25	43	224	2.00
CARABINERO. GAMBON (Ma)	60	71.5	115	23.9	0.9	1.7	0.3	0.8	0.4	152~	0.0~	190~	330~	34~	79~	205~	1.00~
CAVIAR SUCEDANEO	100	71.2	118	14.0	0.0	6.5	0.0	0.0	0.0	94~	0.0	2120	101	0	51	0?	0.00?
CIGALA	29	76.8	90	18.8	0.5	0.9	0.1	0.2	0.4	95	0.0	330	260	34	62	280	0.80
CRUSTACEOS PROMEDIO	40	74.1	91	19.0	0.5	1.5	0.2	0.3	0.6	108~	0.0~	1985~	291~	68~	162~	177~	1.55~
GAMBA BLANCA (Ma)	60	71.8	109	24.5	0.9	0.8	0.2	0.2	0.3	152~	0.0~	190~	330~	34~	79~	205~	1.00~
GAMBA/CARABINERO/LANGOSTINO	60	75.9	106	20.3	0.9	1.7	0.3	0.3	0.8	152	0.0	3840	400	110	320	205	2.41
LANGOSTINO (Ma)	60	76.0	108	24.3	0.9	0.8	0.2	0.2	0.3	152~	0.0~	190~	330~	34~	79~	205~	1.00~

GRUPO 4 - ALIMENTOS GRASOS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg	
41. ACEITES																		
ACEITE DE CACAHUETE	100	0.4	878	0.0	0.0	99.4	13.0	53.0	24.6	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0.06
ACEITE DE COCO	100	0.0	884	0.0	0.0	100.0	96.0	5.8	1.8	0	0.0	2	2	0	2	1	0	0.04
ACEITE DE GERME DE TRIGO	100	0.0	879	0.0	0.0	99.5	17.2	15.7	64.7	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.00
ACEITE DE GIRASOL	100	0.2	882	0.0	0.0	99.8	11.0	22.4	60.7	2	0.0	0	0	0	0	0	0	0.03
ACEITE DE HIGADO DE BACALAO	100	0.0	901	0.0	0.0	99.9	4.5	47.5	34.5	500	0.0	0	0	0	0	0?	0	0.00
ACEITE DE MAIZ	100	0.0	884	0.0	0.0	100.0	13.4	31.6	50.9	2	0.0	1	1	0	15	0	0	1.30
ACEITE DE NUECES	100	0.0	879	0.0	0.0	99.5	8.6	15.7	70.9	1	0.0	0	0	0?	0	0	0	0.00~
ACEITE DE OLIVA	100	0.2	880	0.0	0.2	99.6	13.2	73.2	9.0	0	0.0	1	0	0	0	0	0	0.00
ACEITE DE PALMA	100	0.0	884	0.0	0.0	100.0	49.9	37.0	9.3	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.01
ACEITE DE SEMILLA DE PALMA	100	0.0	884	0.0	0.0	100.0	88.7	11.4	1.6	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.00
ACEITE DE SOJA	100	0.0	871	0.0	0.0	98.6	13.9	20.6	61.0	2	0.0	0	0	0	0	0	0	0.00
42. GRASAS																		
GRASA DE CERDO IBERICO	0	0.0	900	0.0	0.0	100.0	27.6	62.0	9.5	87	0.0	1	1	1	0	2	0	0.00
GRASA DE GANSO	100	0.0	898	0.0	0.0	99.5	26.7	57.4	10.9	98	0.0	0	0	0~	0~	0~	0	0.00~
GRASA DE MANTEQUILLA	100	0.3	875	0.3	0.0	99.5	70.4	27.4	5.6	240	0.0	0	0	0	0	0	0	0.00~
GRASA DE OVEJA	100	14.7	750	3.9	0.0	81.3	42.8	32.3	3.3	98	0.0	2	4	0	0	0	0	0.00~
GRASA DE POLLO	100	0.0	898	0.0	0.0	99.5	25.5	47.3	21.7	98	0.0	0	0	0~	0~	0~	0	0.00~
GRASA DE VACA	100	2.0	874	0.8	0.0	96.5	46.4	41.5	5.2	100	0.0	11	6	3	0	7	0	0.32
MANTECA DE CACAO	100	0.0	879	0.0	0.0	99.5	60.3	33.1	1.7	3	0.0	0	0	0?	0~	0~	0	0.00~
MANTECA DE CERDO	100	0.2	900	0.1	0.0	99.7	37.5	45.9	13.0	86	0.0	1	1	1	0	2	0	0.00
MANTEQUILLA	100	15.3	734	0.7	0.0	83.2	55.1	21.9	3.0	240	0.0	5	16	3	13	21	0	0.12
MARGARINA BAJA EN CALORIAS	100	57.9	362	1.6	0.4	40.0	10.9	10.1	17.5	4	0.0	390	7	1	12	8	0	0.03
MARGARINA DE MAIZ	100	15.7	719	0.9	0.9	80.5	13.2	45.8	17.9	0	0.0	943	42	3	30	23	0	0.00
MARGARINA DE SOJA	100	15.7	719	0.9	0.9	80.5	16.7	39.3	20.9	0	0.0	943	42	3	30	23	0	0.00
MARGARINA VEGETAL	100	19.1	709	0.2	0.4	80.0	22.6	29.0	25.5	7	0.0	101	5	1	4	12	0	3.00
TOCINO ABDOMINAL (PANCETA)	90	8.1	815	2.7	0.0	89.0	33.0	40.0	11.6	62	0.0	17	8	2	8	25	0	0.07
TOCINO DORSAL	100	7.7	812	2.9	0.0	88.7	32.2	41.9	10.5	57	0.0	11	65	2	2	38	0	0.18
TOCINO VETEADO (BACON)	92	20.0	625	9.1	0.0	65.0	24.1	29.2	8.5	62	0.0	1770	225	5	9	108	0	0.80
43. CHOCOLATES																		
CACAO EN POLVO CON AZUCAR	100	3.0	398	6.0	80.0	6.0	3.6	2.0	0.1	0	0.8	200	550	140	40	210	0	3.70
CACAO EN POLVO SIN AZUCAR	100	5.6	285	19.8	10.8	24.5	14.8	8.1	0.4	0	37.7	490	1920	414	114	656	0	12.50
CHOCOLATE CON LECHE	100	1.4	511	9.2	54.1	31.5	19.0	10.4	0.5	15	0.0	58	471	86	214	242	0	2.30
CHOCOLATE SIN LECHE	100	0.9	449	5.3	47.0	30.0	18.1	9.9	0.5	9	15.6	19	397	100	63	287	0	3.20

GRUPO 5 - ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg	
51. AZUCARES																		
AZUCAR	100	0.1	399	0.0	99.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	2	0	1	0	0.29	
MIEL DE ABEJAS	100	18.6	302	0.4	75.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	7	47	6	5	18	1.30	
52. FECULAS																		
ALMIDON DE ARROZ	100	13.8	343	0.8	85.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	61	8	20	20	98	0.35	
FECULA DE PATATA	100	15.5	335	0.6	83.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	8	15	6	30	7	1.80	
PURE DE PATATAS MAGGI	100	8.0	353	6.9	79.8	0.7	0.0	0.0	0.0	0	1.6	124	1585	0	35	184	1.70	
PURE PATATAS CON LECHE MAGGI	100	8.1	356	8.9	76.9	1.4	0.0	0.0	0.0	0	1.5	156	1567	8	105	224	1.60	
TAPIOCA	100	12.6	343	0.6	84.9	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.4	4	20	3	12	12	1.00	
53. CEREALES Y DERIVADOS																		
ALL BRAN KELLOGGS	100	3.0	249	15.1	44.9	3.4	0.6	0.5	2.2	0	28.6	900	1000	210	69	700	12.00	
ARROZ	100	12.9	342	6.8	77.7	0.6	0.1	0.2	0.2	0	1.4	6	103	64	6	120	0.60	
ARROZ COCIDO	100	78.0	87	2.0	19.5	0.2	0.0	0.0	0.0	0	1.0	448	31	11	3	36	0.10	
BOLLICAO	100	45.0	415	7.7	55.4	11.8	2.2	***	6.1	0	0.0	113~	140~	19~	175	65	1.52~	
BOLLO DE LECHE	100	33.0	302	9.0	53.0	6.0	0.0	0.0	0.0	6	2.5	470	150	30	130	125	1.30	
BOLLO SUIZO	100	38.7	363	10.0	42.5	17.0	10.2	4.7	1.2	139~	2.0~	359~	156~	18~	45~	152~	1.40~	
CONFLAKES	100	5.7	348	7.2	79.7	0.6	0.0	0.0	0.0	0	4.0	910	139	14	13	59	2.00	
CHURROS	100	32.5	379	5.0	26.4	28.2	3.1	6.3	17.1	1~	0.0~	778~	66~	20~	12~	63~	0.68~	
HARINA DE MAIZ (MAICENA)	100	12.0	48	8.3	75.7	2.8	0.4	0.9	1.4	0	0.0	52	120	47	18	250	2.40	
HARINA REPOSTERIA 75%	100	14.7	330	12.7	67.6	1.3	0.2	0.2	0.8	0	3.6	3	170	20	20	161	1.70	
HOJALDRE CON GRASA DE VACA	100	7.3	577	5.8	47.4	40.5	19.3	17.2	2.5	60	2.0	470	88	15	90	68	1.50~	
HOJALDRE CON MARGARINA	100	7.3	577	5.8	47.4	40.5	11.4	14.6	13.1	60	2.0	470	88	15	90	68	1.50	
MAIZ TIERNO	100	74.7	87	3.3	15.8	1.2	0.2	0.3	0.7	0	1.5	0	300	48	6	114	0.55	
MASA QUEBRADA CON GRASA DE VACA	100	6.9	540	6.9	55.8	32.2	15.2	13.6	2.0	12	2.4	480	99	17	110	79	1.80	
MASA QUEBRADA CON MARGARINA	100	6.9	540	6.9	55.8	32.2	9.0	11.5	10.5	12	2.4	480	99	17	110	79	1.80	
MUESLI SUIZO «ALPEN»	100	7.2	363	9.8	65.6	5.0	0.0	0.0	0.0	0	8.4	380	440	85	110	280	5.80	
MUFFINS	100	38.0	294	7.8	42.3	10.1	4.8	4.3	1.0	0	0.1	441	125	28	104	151	1.60	
PAN BIMBO EN REBANADAS SANDWICH	0	64.5	86	2.7	16.2	1.7	0.5	0.4	0.7	1	6.0	0	0	0	0	0	1.36~	
PAN BLANCO	100	38.3	232	7.6	47.8	1.2	0.2	0.2	0.8	0	3.5	540	132	24	58	87	0.95	
PAN DE MOLDE	100	35.1	256	6.9	48.1	4.4	1.9	1.7	0.8	4	3.6	551	160	0?	0?	92	0.96~	
PAN INTEGRAL DE CENTENO	100	42.0	194	6.8	40.8	1.2	0.2	0.2	0.8	0	7.7	527	291	48	43	198	3.30	
PAN INTEGRAL DE TRIGO	100	41.7	198	7.0	41.4	0.9	0.2	0.1	0.6	0	7.5	380	270	92	63	196	2.00	
PAN TOSTADO	100	23.2	299	10.1	59.2	2.5	0.0	0.0	0.0	0	4.5	650	100	28	85	100	2.20	
PASTA COCIDA	100	76.8	113	4.0	18.2	2.9	0.6	0.5	1.6	0	1.5	1	53	18	9	62	0.80	
PASTA: MACARRONES	100	10.7	351	12.3	69.9	2.8	0.5	0.4	1.8	94	3.4	17	164	67	27	191	1.60	
PASTA: SPAGHETTIS	100	10.7	351	12.3	69.9	2.8	0.5	0.4	1.8	94	3.4	17	164	67	27	191	1.60	

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
SALVAO	100	11.5	148	14.9	20.5	4.7	0.7	0.7	2.4	0	42.4	2	1390	590	43	1280	3.58
SEMOLA	100	13.1	321	9.6	69.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0	7.1	1	112	47	17	136	1.00
SOLETILLAS	100	36.5	316	9.6	57.7	5.2	1.4	2.1	0.9	249	1.2	63	118	12	31	144	1.55
54. LEGUMBRES																	
ALTRAMUCES EN SALMUERA	100	71.1	496	15.6	9.9	2.9	0.3	1.2	0.7	0	0.7	502	245	54	51	128	1.20
GARBANZOS	100	11.0	292	19.8	48.6	3.4	0.3	0.8	1.5	0	10.7	27	580	108	110	428	7.20
GUISANTES SECOS	100	11.0	318	22.9	56.7	1.4	0.3	0.1	0.8	0	16.6	26	930	116	51	378	5.00
HARINA DE SOJA	100	9.1	314	37.3	3.1	20.6	3.2	3.4	12.1	0	10.9	4	1870	247	195	553	12.10
JUDIA CARILLA	100	11.2	260	23.5	41.7	1.4	0.7	0.1	0.7	0	4.6	6	688	162	101	400	6.40
JUDIA DE LIMA	100	11.5	263	20.6	45.0	1.4	0.5	0.1	0.8	0	6.3	21	1750	201	91	348	6.00
JUDIAS BLANCAS	100	11.6	279	21.3	47.8	1.6	0.4	0.1	0.7	0	17.0	2	1310	132	106	429	6.10
JUDIAS DE GRANO VERDE O ROJO	100	10.0	279	24.0	46.5	1.1	0.3	0.2	0.4	0	19.5	6	1220	170	122	378	6.90
LENTEJAS	100	11.8	301	23.5	52.0	1.4	0.2	0.2	0.7	0	10.6	4	810	77	74	412	6.90
LENTEJAS COCIDAS	100	76.6	83	7.4	13.4	0.4	0.1	0.1	0.2	0	3.3	1	255	36	23	130	2.10
POTAJE DE JUDIAS MAGGI	100	4.9	357	20.8	55.8	5.6	0.0	0.0	0.0	0	3.9	1794	1533	33	125	378	44.40
POTAJE DE LENTEJAS MAGGI	100	4.7	340	20.9	50.8	5.9	0.0	0.0	0.0	0	10.4	2247	778	80	62	236	6.00
55. TUBERCULOS																	
BATATA	81	69.2	135	1.6	31.3	0.6	0.1	***	0.3	0	7.8	4	413	25	35	45	0.85
PATATAS	80	77.8	68	2.0	15.4	0.1	***	***	0.1	0	2.5	3	443	25	10	50	0.80
PATATAS ASADA	87	73.2	84	2.5	18.9	0.1	***	***	***	0	3.1	10	547	27	12	61	0.93
PATATAS COCIDA	87	77.8	68	2.0	15.4	0.1	***	***	***	0	2.5	8	407	22	10	50	0.80
PATATAS FRITA BASTONCITOS	100	54.4	214	3.6	30.3	9.6	1.3	7.0	0.9	0	3.0	24	660	31	11	62	0.85
PATATAS FRITA EN RODAJAS	100	2.3	507	5.5	40.6	39.4	4.4	8.8	23.9	0	0.0?	450	1000	64	52	147	2.30
PATATAS FRITAS MATUTANO CHIPS	100	52.3	209	2.3	25.2	11.0	1.2	2.5	6.7	0	3.0	71	509	25	11	55	0.90

GRUPO 6 - VERDURAS Y HORTALIZAS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg	
61. VERDURAS DE HOJA Y SETAS																		
ACEDERA	70	93.0	22	2.0	3.2	0.7	0.0	0.0	0.0	0	0.8	4	390	103	44	63	2.40	
ACELGA	81	92.2	10	2.1	0.7	0.3	***	***	0.1	0	1.1	90	376	68	103	39	2.70	
ACHICORIA	89	94.4	9	1.3	1.1	0.2	***	***	0.1	0	1.3	4	192	13	26	26	0.74	
ALCACHOFA	48	82.5	18	2.4	2.9	0.1	***	***	0.1	0	10.8	47	353	26	53	130	1.50	
APIO RAIZ (CELERI+RAVE)	73	88.6	16	1.6	2.3	0.3	0.1	***	0.2	0	4.2	77	321	9	68	80	0.53	
APIO TALLOS	89	94.6	16	0.8	3.7	0.1	0.1	***	0.1	0	1.6	87	287	11	40	25	0.40	
BERROS	100	93.5	15	1.6	2.0	0.3	0.1	***	0.1	0	1.5	12	276	34	180	64	3.14	
BERZA	51	86.3	30	4.3	3.0	0.9	0.1	***	0.5	0	4.2	42	490	31	212	87	1.90	
BORRAJA	100	93.0	21	1.8	3.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0	0.9	80	470	52	93	53	3.30	
BROCOLES	61	89.7	21	3.3	2.8	0.2	***	***	0.1	0	3.0	13	464	24	105	82	1.30	
BROTOS DE SOJA	83	86.9	52	5.3	5.9	1.2	0.2	0.3	0.7	0	0.0?	30	218	15	42	58	0.85	
CANONIGOS	100	93.4	10	1.8	0.7	0.4	0.0	0.0	0.0	0	1.5	4	421	13	35	49	2.00	
CARDO	100	94.0	20	0.7	4.9	0.1	***	***	0.1	0	0.0	170	400	42	70	23	0.70	
COL BLANCA, REPOLLO	78	92.1	23	1.4	4.6	0.2	***	***	0.1	0	2.5	13	227	23	46	28	0.50	
COL CHINA	79	95.4	11	1.2	1.3	0.3	***	***	0.1	0	1.7	7	202	11	40	30	0.60	
COL DE BRUSELAS	78	85.0	29	4.5	3.8	0.3	0.1	***	0.2	0	4.4	7	411	22	31	84	1.10	
COL RIZADA	72	90.0	20	3.0	2.4	0.4	***	***	0.2	0	1.5	9	282	12	47	56	0.90	
COLIFLOR	62	91.6	18	2.5	2.5	0.3	***	***	0.1	0	2.9	16	328	17	20	54	0.63	
CHAMPIÑON	93	90.7	15	2.7	0.7	0.2	***	***	0.2	0	1.9	8	422	13	8	123	1.26	
CHOUCROUTE	100	90.7	16	1.5	2.4	0.3	0.1	***	0.1	0	2.1	355	288	14	48	43	0.60	
ENDIVIA/ACHICORIA	89	94.4	14	1.3	2.3	0.2	***	***	0.1	0	1.3	4	192	13	26	26	0.74	
ESCAROLA	77	94.3	7	1.8	0.3	0.2	0.1	***	0.1	0	1.5	53	346	10	54	54	1.40	
ESPARRAGOS	74	93.6	15	1.9	2.2	0.1	***	***	0.1	0	1.5	4	207	20	21	46	1.00	
ESPARRAGOS DE LATA	100	93.5	12	1.9	1.0	0.3	***	***	0.1	0	1.3	355	104	6	17	38	0.90	
ESPINACA	85	91.6	11	2.5	0.6	0.3	***	***	0.2	0	1.8	65	633	58	126	55	4.10	
GRELOS	83	91.1	27	1.5	5.7	0.3	0.1	***	0.1	0	0.8	40	296	31	190	42	1.10	
GRUPO BRASICA PROMEDIO	100	86.6	25	2.2	3.5	0.3	***	***	0.1	0~	2.4~	9~	274~	18~	42~	42~	0.68~	
HINOJO HOJAS	93	86.0	20	2.4	2.8	0.3	0.0	0.0	0.0	0	3.3	86	494	49	109	51	2.70	
LECHUGA	68	95.0	9	1.3	1.1	0.2	***	***	0.1	0	1.5	10	224	11	37	33	1.10	
LECHUGA Y OTRAS VERDURAS PROMEDIO	100	89.1	16	1.9	1.7	0.2	***	***	0.1	0~	2.1~	14~	284~	14~	39~	45~	0.98~	
LOMBARDA	78	91.8	19	1.5	3.5	0.2	***	***	0.1	0	2.5	4	266	18	35	30	0.50	
NISCALO	61	89.8	11	1.9	0.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0	6.9	6	310	8	6	74	1.30	
PEREJIL	60	81.9	19	4.4	1.3	0.4	***	***	0.2	0	4.3	33	1000	41	245	128	5.50	
PUERRO	58	89.0	21	2.2	3.2	0.3	0.1	***	0.2	0	2.3	5	225	18	87	46	1.00	
VERDOLAGA	100	92.5	24	1.5	4.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0.9	2	390	151	95	35	3.60	

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
62. HORTALIZAS DE FRUTO																	
ALCAPARRAS	100	85.2	24	2.2	3.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.8	1530	0?	0?	0?	0?	0.00?
BERENJENA	83	92.6	15	1.2	2.7	0.2	0.1	**	**	0	1.4	4	266	11	13	21	0.42
CALABACIN	87	92.2	15	1.6	2.1	0.4	0.1	**	0.2	0	1.1	2	291	10	30	23	1.50
CALABAZA	70	91.3	23	1.1	4.8	0.1	**	**	0.1	0	0.5	1	383	8	22	44	0.80
GUISANTES CONGELADOS	100	79.9	77	5.2	13.7	0.4	0.1	**	0.2	0	2.1	112	149	25	22	80	1.53
GUISANTES DE LATA ESCURRIDOS	100	78.0	70	5.2	11.9	0.4	0.1	**	0.2	0	6.3	211	135	27	29	83	1.72
GUISANTES NATURALES	40	77.3	77	6.6	12.6	0.5	0.1	**	0.3	0	4.3	2	304	33	24	108	1.84
HABAS CRUDAS	97	81.0	72	5.6	11.7	0.6	0.1	**	0.3	0	2.2	50	250	38	22	95	1.90
JUDIAS VERDES	94	90.3	31	2.4	5.3	0.2	0.1	**	0.1	0	1.9	2	248	25	57	38	0.83
JUDIAS VERDES EN LATA	100	92.8	21	1.2	3.9	0.1	0.0	0.0	0.0	0	1.9	275	148	20	34	24	1.30
PEPINILLOS EN VINAGRE	100	65.3	117	0.4	31.8	0.3	0.1	**	0.1	0	0.6	939	32	4	4	12	0.59
PEPINILLOS VINAGRE (AGRIOS)	100	94.1	11	0.3	2.3	0.2	0.1	**	0.1	0	0.6	1208	23	4	0	14	0.40
PEPINO	74	96.8	11	0.6	2.1	0.2	0.1	**	0.1	0	0.9	9	141	8	15	23	0.50
PIMIENTO ROJO	82	92.2	27	0.9	6.4	0.2	**	**	0.1	0	0.4	2	177	10	9	19	0.46
PIMIENTO ROJO EN LATA	100	91.3	18	0.8	3.9	0.3	0.1	**	0.2	0	0.8	1369	146	11	41	20	0.80
PIMIENTO VERDE	77	91.0	18	1.2	3.2	0.3	0.1	**	0.2	0	2.0	2	212	12	11	29	0.75
TOMATE	100	94.2	18	1.0	3.5	0.2	**	**	0.1	0	1.8	6	297	20	14	26	0.50
TOMATE CONCENTRADO	100	67.2	89	3.4	17.7	0.6	0.0	0.0	0.0	0	3.1~	579~	1046~	20	27	91~	1.72~
TOMATE EN LATA	100	93.9	19	1.2	3.6	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.9	9	230	25	9	12	0.20
TOMATE PURE TAMIZADO SOLIS	100	91.4	26	1.2	4.8	0.2	0.0	0.0	0.0	0	1.1	203	367	26	25	32	0.60
TOMATE ZUMO	100	94.1	17	0.8	3.4	***	0.0	0.0	0.0	0	0.2	51	236	10	15	16	0.56
63. HORTALIZAS BULBOSAS																	
AJO	88	64.0	129	6.1	28.4	0.1	**	**	0.1	0	1.0	32	515	0	38	134	1.40
CEBOLLA	92	87.6	29	1.3	5.8	0.3	0.1	**	0.1	0	3.1	9	175	11	31	42	0.50
CEBOLLINO	100	83.3	21	3.6	1.6	0.7	0.1	**	0.4	0	1.1	3	434	44	129	75	1.90
CHALOTAS	100	79.8	72	2.5	16.8	0.1	**	**	**	0	0.7	12	334	0~	37	60	1.20
NABO GALLEGO (REDONDO)	69	90.5	23	1.0	4.7	0.2	**	**	0.1	0	2.5	58	238	7	49	31	0.44
NABO VULGAR (ALARGADO)	83	89.3	8	1.2	0.9	0.2	**	**	0.1	0	0.7	10	227	11	48	31	0.45
RABANILLO	63	94.4	13	1.1	2.2	0.1	**	**	0.1	0	1.5	17	255	8	34	26	1.50
REMOLACHA	78	88.8	40	1.5	8.6	0.1	**	**	0.1	0	2.5	58	336	25	29	45	0.93
TRUFA	100	75.5	25	5.5	13.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0	16.5	77	526	24	24	62	3.50
ZANAHORIA	81	88.2	24	1.0	4.9	0.2	**	**	0.1	0	3.4	60	290	18	41	35	2.10

GRUPO 7 - FRUTAS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg	
71. FRUTAS																		
ACEITUNAS	80	74.8	128	1.4	1.8	13.9	2.0	8.5	1.1	0	2.4	2100	43	19	96	17	1.80	
AGUACATE	75	68.0	205	1.9	0.4	23.5	3.4	16.5	2.0	0	3.3	3	503	29	10	38	0.60	
ALBARICOQUE	91	85.3	44	0.9	9.9	0.1	0.0	0.0	0.0	0	2.0	2	278	9	16	21	0.65	
ARANDANOS	100	87.6	33	0.7	6.5	0.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	9	72	12	13	14	1.50	
ARANDANOS	100	84.6	56	0.7	14.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0	1.3	6	89	5	6	10	0.17	
CEREZAS	88	82.8	62	0.9	14.2	0.3	0.1	0.1	0.1	0	1.9	3	229	11	17	20	0.35	
CIRUELAS CLAUDIAS	96	80.7	57	0.8	13.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.3	1	243	10	13	25	1.14	
CIRUELAS CRUDAS	94	82.4	64	0.7	14.9	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0	230	15	12	33	0.50	
CIRUELAS PASAS	85	24.0	226	2.3	53.2	0.6	0.0	0.0	0.0	0	9.0	8	824	27	41	73	2.30	
COCO RALLADO	100	15.6	474	3.3	47.6	32.2	32.7	1.4	0.4	0	2.1	256	316	48	14	100	1.80	
CHIRIMOLLA	65	74.1	61	1.5	13.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	0?	0?	13	32	0.40	
FRAMBUESAS	100	84.5	35	1.3	6.9	0.3	0.0	0.0	0.0	0	4.7	2	170	30	40	44	1.00	
FRESON/FRESA	97	89.5	33	0.8	6.5	0.4	**	0.1	0.2	0	2.0	3	147	15	26	29	0.96	
HIGOS FRESCOS	100	80.2	60	1.3	12.9	0.5	0.0	0.0	0.0	0	2.0	2	240	20	54	32	0.60	
HIGOS SECOS	99	24.6	239	3.5	54.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0	9.6	40	850	70	193	108	3.30	
KAKI	87	81.0	69	0.6	16.0	0.3	0.1	0.1	0.1	0	0.0?	4	170	8	8	25	0.37	
KIWI	87	83.8	52	1.0	10.8	0.6	0.0	0.0	0.0	0	3.9	4	295	24	38	31	0.80	
LIMON	64	90.2	40	0.7	8.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0	5.2	3	149	28	11	16	0.45	
MANDARINA	65	86.7	45	0.7	10.1	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0.3	1	210	11	33	20	0.30	
MANGO	69	81.7	65	0.5	17.0	0.3	0.1	0.1	0.1	0	1.7	2	156	9	10	11	0.13	
MANZANA	92	85.3	54	0.3	12.4	0.4	0.2	**	0.2	0	2.3	3	144	6	7	12	0.05	
MELOCOTON	92	87.5	41	0.8	9.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0	1.7	1	205	9	8	23	0.48	
MELOCOTON EN ALMIBAR	100	81.7	68	0.4	16.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0	1.1	3	130	5	4	13	0.30	
MELON	80	87.0	53	0.9	12.4	0.1	**	**	**	0	1.0	20	330	10	6	21	0.20	
MEMBRILLO	84	83.1	39	0.4	8.3	0.5	0.0	0.0	0.0	0	6.4	2	201	8	10	21	0.60	
MORAS	100	84.7	41	1.2	7.2	1.0	0.0	0.0	0.0	0	3.2	3	189	30	44	30	0.90	
NARANJA	72	85.7	42	1.0	9.2	0.2	**	0.1	0.1	0	2.2	1	177	14	42	23	0.40	
NECTARINA	92	81.0	62	0.8	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.4	7	282	13	4	24	0.50	
NISPERO	75	75.8	80	0.8	22.3	0.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	6	258	10	22	24	0.35	
PERAS	93	84.3	55	0.5	12.7	0.3	0.1	**	0.1	0	2.8	2	126	8	10	15	0.26	
PERAS EN LATA	100	80.7	77	0.3	18.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.9	6	66	4	7	8	0.40	
PIÑA TROPICAL FRESCA	54	85.3	55	0.5	13.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0	1.4	2	173	17	16	9	0.40	
PIÑA TROPICAL LATA	100	75.8	84	0.4	20.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.9	1	75	8	13	7	0.30	
PLATANO	77	73.9	91	1.2	21.4	0.2	0.1	**	0.1	0	2.0	1	393	36	9	28	0.55	

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg	
POMELO	64	89.0	39	0.6	9.0	0.2	***	***	0.1	0	0.6	2	180	10	18	17	0.34	
SANDIA	44	93.2	37	0.6	8.3	0.2	0.1	***	0.1	0	0.2	1	158	3	11	11	0.40	
UVAS	96	81.1	69	0.7	16.1	0.3	0.1	***	0.2	0	1.6	2	192	9	18	20	0.51	
UVAS PASAS	100	15.7	278	2.5	66.2	0.6	0.0	0.0	0.0	0	5.4	21	782	15	31	110	0.30	
72. ZUMOS DE FRUTAS																		
ZUMO DE FRUTAS PROMEDIO	100	82.4	52	0.4	11.9	0.3	0.0	0.0	0.0	0~	0.1~	3~	140~	9~	10~	12~	0.39~	
ZUMO DE LIMON	100	91.0	31	0.4	7.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	138	10	11	11	0.14	
ZUMO DE MANZANA	100	88.1	47	0.1	11.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	2	116	4	7	7	0.26	
ZUMO DE NARANJA EN LATA	100	87.8	48	0.5	10.4	0.5	0.0	0.0	0.0	0	0.1	5	145	9	9	15	0.30	
ZUMO DE NARANJA FRESCO	100	88.1	46	0.7	10.7	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	1	157	12	11	15	0.20	
ZUMO DE PIÑA	100	86.1	51	0.4	12.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	140	12	12	10	0.70	
ZUMO DE UVA	100	81.9	69	0.2	17.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	3	148	9	13	12	0.43	
73. CONFITURAS Y MERMELADAS																		
CONFITURA DE ARANDANOS	100	30.2	243	0.3	60.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	64	0?	0?	14	0.00?	
CONFITURA DE CEREZA	100	32.5	250	0.4	62.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	90	0?	9	9	0.00?	
CONFITURA DE CIRUELA	100	31.1	241	0.3	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	0?	0?	0?	9	0.00?	
CONFITURA DE FRAMBUESA	100	28.7	247	0.6	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	0?	0?	0?	16	0.00?	
CONFITURA DE FRESA	100	33.3	234	0.4	58.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	62	0?	10	10	0.00?	
CONFITURA DE GROSELLAS	100	33.2	236	0.5	58.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	0?	0?	0?	0?	0.00?	
CONFITURA DE MEMBRILLO	100	34.5	236	0.2	58.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	0?	0?	0?	9	0.00?	
CONFITURA DE MORAS	100	32.2	237	0.5	58.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	0?	0?	0?	14	0.00?	
CONFITURA DE NARANJA	100	31.2	243	0.4	60.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	11	53	0?	32	5	0.00?	
GUINDAS EN ALMIBAR	100	72.7	102	0.6	26.2	0.2	***	***	0.1	0	0.3	3	142	8	9	17	0.35	
MERMELADA ALBARICOQUE	100	39.8	205	0.5	50.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0~	1.1~	1~	153~	5~	9~	12~	0.49~	
MERMELADA DE MELOCOTON	100	40.6	202	0.4	50.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0~	0.9~	1~	114~	5~	5~	13~	0.39~	
74. FRUTOS SECOS																		
ALMENDRAS	100	5.7	554	18.7	9.1	54.1	4.4	36.8	10.1	0	9.8	23	835	170	252	454	4.13	
ALMENDRAS GARRAPIÑADAS	100	2.9	499	9.4	54.4	27.1	2.2	18.4	5.1	0~	4.9~	11~	419~	85~	126~	227~	2.21~	
ANACARDO	100	4.0	536	17.5	30.5	42.2	9.2	24.4	6.9	0	2.9	14	552	267	31	373	2.80	
AVELLANA	100	5.2	603	12.0	11.4	61.6	4.5	47.6	6.5	0	7.4	2	636	156	226	333	3.80	
CACAHUETES TOSTADOS	100	1.6	556	25.6	13.4	49.4	6.5	22.7	14.2	0	7.4	6	777	182	65	409	2.32	
CASTAÑAS	80	50.1	189	2.5	41.2	1.3	0.2	0.4	0.5	0	0.0?	2	707	45	33	87	1.32	
DATILES	87	20.2	276	1.9	66.3	0.5	0.0	0.0	0.0	0	9.2	35	650	50	63	57	1.90	
FRUTOS SECOS PROMEDIO	100	3.3	593	15.9	16.9	51.4	5.0	27.6	15.2	0~	7.6~	11~	697~	149~	156~	366~	3.14~	
NUECES	100	4.4	622	14.4	12.1	62.5	7.2	9.8	40.9	0	4.6	2	544	129	87	409	2.50	
PIÑONES	100	3.1	635	13.0	20.5	60.5	6.4	22.9	25.7	0	1.1	72	628	268	12	604	5.20	
PIPAS DE GIRASOL TOSTADA Y SALADA	70	7.3	535	27.0	20.0	43.0	4.8	9.7	26.1	1	2.7	780	850	129	70	1155	3.80	
PISTACHO	53	5.9	556	17.6	15.7	51.6	7.4	34.9	6.8	0	6.5	0?	1020	158	136	500	7.30	

GRUPO 8 - BEBIDAS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
81. BEBIDAS SIN ALCOHOL																	
AGUA TONICA	100	91.1	34	0.0	8.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4	0	0	1	0	0.00?
BEBIDAS CARBONATADAS DE COLA	100	89.4	41	0.0	10.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4	1	1	3	12	0.03
BEBIDAS DE COLA BAJAS EN CALOR	100	99.8	1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	6	0	1	4	9	0.03
CAFE INFUSION	100	99.3	2	0.1	0.4	***	***	0.0	***	0	0.0	2	54	5	2	1	0.05
CAFE INSTANTANEO	100	3.4	100	14.6	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	41	4000	390	160	350	4.40
COCA COLA	100	88.0	42	0.0	10.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	6	1	1	4	15	0.00?
GINGER-ALE	100	91.2	34	0.0	8.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	7	1	1	3	0	0.18
TE INFUSION	100	99.7	1	0.0	0.3	***	***	0.0	***	0	0.0	3	37	3	0	1	0.02
82. VINOS																	
CERVEZA	100	93.7	11	0.3	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4	21	0?	1	13	0.00?
SIDRA	100	92.4	35	2.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0?	0?	0?	0?	0?	0.00?
VINO BLANCO 16 GRADOS	100	80.9	151	0.2	11.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	11	75	9	7	0?	0.39
VINO TINTO 12 GRADOS	100	88.0	67	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4	93	8	8	28	0.71
83. LICORES																	
COÑAC	100	64.9	232	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	2	2	0?	0?	0?	0.00?
GINEBRA	100	62.1	263	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	2	0	0	0	0	0.00
LICORES PROMEDIO	100	95.0	243	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0~	0.0~	1~	2~	0~	0~	1~	0.02~
RON	100	66.6	231	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	2	0	0	5	0.12
VODKA	100	66.6	231	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	1	0	0	5	0.01
WHISKY	100	64.7	246	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	3	0	2	0?	0.00?

GRUPO 9 - OTROS PRODUCTOS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg	
91. SALSAS																		
EXTRACTO DE CARNE «BOVRIL»	100	38.7	169	38.0	2.9	0.7	0.0	0.0	0.0	0 ?	0.0	4800	1200	61	40	590	14.00	
SALSA DE MOSTAZA	100	80.0	103	5.5	5.4	5.0	0.0	0.0	0.0	0	1.3	0 ?	200	0 ?	0 ?	0 ?	1.80	
SALSA DE TOMATE FRITO MAGGI	100	80.9	83	1.2	11.2	3.7	0.4	0.8	2.2	0	1.1	474	349	26	28	33	0.70	
SALSA DE TOMATE FRITO RECETA																		
SELECTA SOLIS	100	82.6	75	1.3	9.2	3.7	0.0	0.0	0.0	0	1.4	397	374	28	21	33	0.60	
SALSA DE TOMATE FRITO SOLIS	100	81.6	79	1.4	9.8	3.8	0.0	0.0	0.0	0	1.2	592	398	31	27	35	0.70	
SALSA DE TOMATE SOLIS SOFRITO	100	81.3	92	0.9	9.2	5.7	0.6	1.3	3.4	0	1.2	473	256	21	19	25	0.40	
SALSA MAHONESA CLASICA 1 ^{ER} (1)	0	7.0	831	1.1	0.5	91.7	12.4	66.7	8.3	81 ~	0.0 ~	4 ~	14 ~	1 ~	9 ~	38 ~	0.47 ~	
SALSA MAHONESA CLASICA 2 ^{ER} (1)	0	21.2	694	2.1	1.0	75.7	10.3	55.1	6.9	62 ~	0.0 ~	24 ~	38 ~	3 ~	10 ~	36 ~	0.36 ~	
SALSA MAHONESA REDUCIDA EN CALORIAS	100	48.9	396	1.0	11.6	38.5	4.4	8.8	23.0	50	0.0	750	10	0	0	0	0.30	
SALSA MAHONESA (ACEITE GIRASOL)	100	13.0	735	1.5	0.0	82.5	9.1	18.5	50.1	59 ~	0.0	481	18	23	18 ~	60	0.30	
92. ESPECIAS																		
AZAFRAN	100	11.9	310	11.4	65.4	5.9	0.0	0.0	0.0	0	3.9	148	1724	0	111	252	11.10	
CANELA	100	9.5	261	3.9	79.9	3.2	0.7	0.5	0.5	0	24.4	26	500	56	1228	61	38.07	
CLAVO	100	6.9	323	6.0	61.2	20.1	4.3	0.0	0.0	0	9.6	243	1102	264	646	105	8.68	
COMINO	100	8.1	375	17.8	44.2	22.3	0.0	0.0	0.0	0	10.5	168	1788	366	931	499	66.35	
CURRY EN POLVO	100	10.0	300	15.0	60.0	15.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	50	1550	250	500	350	29.50	
CHILI POLVO	100	7.8	314	12.3	54.7	16.8	0.0	0.0	0.0	0	22.2	1010	1916	170	278	303	14.25	
MOSTAZA	100	6.9	469	24.9	34.9	28.8	1.0	19.3	5.3	0	6.6	5	682	298	521	841	9.98	
NUEZ MOSCADA	100	5.0	600	5.0	55.0	40.0	25.6	3.0	0.4	0	0.0	16	400	200	200	250	3.50	
OREGANO	100	5.0	250	10.0	50.0	10.0	2.6	0.7	5.2	0	0.0	15	1250	200	1200	150	33.00	
PIMENTON	100	9.5	289	14.8	55.7	13.0	2.0	1.2	8.3	0	20.9	34	2344	185	177	345	23.59	
PIMIENTA BLANCA	100	11.4	296	10.4	68.6	2.1	0.0	0.0	0.0	0	4.3	5	73	90	265	176	14.31	
PIMIENTA NEGRA	100	10.0	250	10.0	70.0	5.0	1.3	1.4	1.5	0	10.0	50	1300	200	450	200	30.50	
ROMERO	100	5.0	200	5.0	40.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	50	550	150	750	50	17.50	
TOMILLO	100	7.8	276	9.1	63.9	7.4	3.1	0.5	1.2	0	18.6	55	814	220	1890	201	123.60	
TURMELINA	100	11.4	354	7.8	64.9	9.9	0.0	0.0	0.0	0	6.7	38	2525	193	182	268	41.42	
VINAGRE	100	96.0	4	0.4	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	20	89	22	15	32	0.50	
93. MISCELANEOS																		
CALDO DE BUEY CAMPBELL'S	100	92.0	30	2.1	4.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0	359	53	0 ?	6	0 ~	0.34	
CALDO DE POLLO MAGGI	100	0.8	265	12.6	16.4	16.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0	20430	186	162	101	69	0.40	
CALDO EXTRA MAGGI(GRAN CALDO)	100	1.7	219	6.7	20.1	12.4	0.0	0.0	0.0	0	0.2	22492	232	186	132	93	0.30	
CUBITOS MAGGI	100	0.8	251	10.8	17.2	15.5	0.0	0.0	0.0	0	0.1	21377	24	139	17	21	0.10	
GELATINA (COLA DE PESCADO)	100	14.0	329	84.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	32	22	11	11	0	0.00 ?	
LEVADURA	100	73.0	78	16.7	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0	34	649	28	28	605	4.90	
LEVADURA ROYAL	100	6.3	163	5.2	37.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	11800	49	9	1130	8430	0.00	
MENESTRA DE VERDURAS MAGGI	100	4.0	363	10.4	56.6	10.5	0.0	0.0	0.0	0	9.2	2755	1322	73	150	179	2.90	
SAL DE MESA	100	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	38850	0	290	230	0	0.20	
SOPA DE CHAMPiONES CAMPBELL'S	100	90.3	53	0.9	3.8	3.7	1.7	1.0	1.0	0	0.0	423	41	2	19	20	0.20	

(1) Receta de Simone Ortega.

Tablas de Composición de Alimentos. Ver: 2.1