

*Recomendaciones diarias de proteína, calcio, hierro, vitamina A, riboflavina y ácido ascórbico calculadas por edad y peso
Niños (Hasta los 15 años)*

Clase de niños	Proteína	Calcio	Hierro	Vitamina A	Riboflavina	Ácido ascórbico
	gm	gm	mg	U.I.	mg	mg
<i>Ambos sexos</i>						
1 a 3 meses.....	3.5/kg	0.5	6	1500	0.5	30
4 a 9 meses.....	3.5/kg	0.8	6	1500	0.8	30
10 meses a 1 año.....	3.5/kg	1.0	6	1500	0.9	30
1 a 3 años	40	1.0	7	2000	1.0	35
4 a 6 años	50	1.0	8	2500	1.2	50
7 a 9 años	60	1.0	10	3500	1.5	60
<i>Varones</i>						
10 a 12 años.....	70	1.2	12	4500	1.8	75
13 a 15 años.....	85	1.4	15	5000	2.1	90
<i>Niñas</i>						
10 a 12 años	70	1.2	12	4500	1.8	75
13 a 15 años	80	1.3	15	5000	2.0	80

TERCERA EDICION DE LA TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS DE CENTRO AMERICA Y PANAMA¹

*Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá
Guatemala, Centro América*

Una Tabla de Composición de Alimentos que se base en el análisis de éstos, tal como se producen en la región e incluya todos aquellos de importancia usados en el área para el consumo humano, es algo esencial para la interpretación de las encuestas dietéticas, la elaboración de programas de nutrición efectivos y el desarrollo de material de educación nutricional en la región. El uso de tablas como ésta, no sólo sería útil para los médicos, dietistas y nutricionistas, sino también para los maestros, economistas y trabajadores en salud pública y agricultura. Aunque sería de interés, no es posible incluir, en una tabla de composición de alimentos, todos los datos relativos a las diferencias en la composición nutritiva, debidas a la variedad, localidad, tipo de terreno, clima y procedimientos culinarios, y en tablas relativamente nuevas como la presente, las fallas en este sentido tienen necesariamente que ser mayores. La presente tabla, tercera edición preparada por el INCAP, incluye toda la información compilada hasta la fecha sobre los valores de los alimentos, tal como se producen o usan en Centro América y Panamá, y a ella habrán de seguir nuevas revisiones, a medida que el INCAP y otros laboratorios lleven a cabo nuevos análisis.

RECONOCIMIENTO

La Señorita Emma Reh, Nutricionista de la Organización para la Alimentación y la Agricultura de las Naciones Unidas (FAO), asignada al Instituto en

¹ Publicación Científica INCAP E-55.

1950-1951, supervisó y controló todo el trabajo inicial correspondiente a la preparación de la primera edición de la Tabla y ella misma, actualmente Nutricionista Regional de la FAO, también proporcionó ayuda técnica adicional en la preparación de esta tercera edición.

Las señoritas Gloria Fajardo, de Honduras, becada por la Fundación W. K. Kellogg, Rosa Bianchi y Clara Luz García, Asistentes de la Sección de Nutrición del INCAP y Aurora Castellanos y Yolanda Bravo de Rueda, del Perú, becadas por la FAO, proporcionaron efectiva ayuda en la realización de los cálculos necesarios. Las Srtas. Marina Flores, Gloria Fajardo y Lucila Sogandares asistieron en la preparación de los datos sobre desgaste.

Esta tercera edición de la Tabla de Composición de Alimentos de Centro América y Panamá, ha sido preparada por el Licenciado José Méndez de la Vega, Jefe de la Sección de Análisis de Alimentos del INCAP, y todos los datos de las ediciones anteriores han sido revisados bajo su dirección, y ha colaborado en la revisión de ellos el Sr. Carlos Morán, computador de dicha Sección. Es obvio que los datos que hoy se presentan son el resultado del trabajo de un número considerable de personas que, en una u otra capacidad, han estado asociadas con el INCAP.

El trabajo de laboratorio en el Instituto, en las diversas etapas, fué realizado por los doctores Salvador Pizzati, Andrés A. Campos, Jesús Castro y Rubén Oro, así como por los licenciados Ricardo Bressani, Guillermo Arroyave, y los técnicos Srtas. Marta Monzón, Elizabeth Wellman, y señores Carlos Urrutia y Oscar Pineda.

Cuando la Tabla de Composición de Alimentos fué preparada para distribución pública (Segunda Edición) el licenciado Méndez, así como la señorita Marina Flores, Nutricionista del INCAP y de la Sección de Nutrición de la Dirección General de Sanidad Pública de Guatemala, editaron todas las anotaciones y datos correspondientes a la primera edición provisional, los cuales fueron incorporados a la segunda edición, ampliamente distribuída en Centro América y otras regiones.

Debe hacerse especial hincapié en el hecho de que la preparación de estas ediciones fué posible gracias al amplio número de análisis de alimentos centro-americanos, practicados bajo la dirección de la Dra. Hazel G. Munsell y del Dr. Robert S. Harris, del Instituto Tecnológico de Massachusetts (M.I.T.). El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), desea expresar su agradecimiento al Dr. Harris por haber facilitado y concedido el consiguiente permiso para el uso de los datos compilados antes de su publicación definitiva.

NOTAS EXPLICATIVAS

Agua.—En las tablas se ha incluido el contenido de agua de los alimentos por ser esencial para la mejor interpretación de los valores y el uso correcto de ellos; es especialmente importante para poder comparar los resultados con los comunicados por otros autores. Por otra parte, como varios de nuestros alimentos se usan en estado fresco y otros en estado seco, o en ambos estados, el valor nutritivo varía y por consiguiente, resulta necesario conocer el contenido de humedad.

Proteínas.—Los valores de proteína han sido calculados multiplicando los porcentajes de nitrógeno por los factores específicos de conversión a proteína

indicados por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de Norte América (1). Estos factores son:

Factores para convertir
nitrógeno a proteína

Productos de cereales:

Cebada, avena, centeno	5.83
Arroz.....	5.95
Harina de trigo, refinada.....	5.70
Trigo y mijo, grano entero	5.83

Semillas oleaginosas y nueces:

Almendras.....	5.18
Cacahuates (maní)	5.46
Frijol de soya.....	5.71

Leche.....	6.38
------------	------

En los casos en que no había ningún factor especial que se pudiera aplicar para la clase de alimento, se hizo uso del factor general conocido de 6.25; dicho factor también fué empleado en el cálculo de proteínas en alimentos preparados que contienen varios ingredientes.

Grasa.—Las cifras de grasa representan determinaciones de extracto etéreo o "grasa cruda." La grasa en la leche y en la crema fué determinada por el método de Babcock (2).

Hidratos de carbono.—Los hidratos de carbono se calcularon por diferencia siguiendo las indicaciones de la FAO (3), es decir, restando de 100 la suma de agua, cenizas, grasa y proteína.

Calorías.—En el cálculo de las calorías se hizo uso de los factores específicos indicados por el Comité de Factores de Conversión Calórica y Tablas de Composición de Alimentos de la FAO, en 1947. Estos factores son los siguientes:

Factores específicos de energía para calcular el valor calórico de los alimentos

Grupos de alimentos o alimentos	Factores		
	Proteína <i>Cal./gm</i>	Grasa <i>Cal./gm</i>	Hidratos de carbono <i>Cal./gm</i>
Cereales y granos:			
Cebada, ligera.....	3.55	8.37	3.95
Trigo sarraceno, proceso ligero	3.37	8.37	3.78
Trigo sarraceno, proceso fuerte ..	3.55	8.37	3.95
Maíz, molido y harina:			
sin tamizar	2.73	8.37	4.03
tamizado	3.10	8.37	4.10
Mijo, entero.....	(0.91)	8.37	(4.03)
Avena, y harina de avena	3.55	8.37	4.07
Arroz:			
Pardo	3.41	8.37	4.12
Proceso ligero	3.73	8.37	4.16
Proceso fuerte	3.82	8.37	4.16
Centeno, grano completo y harina	3.05	8.37	3.86

Factores específicos de energía para calcular el valor calórico de los alimentos—Cont.

Grupos de alimentos o alimentos	Factores		
	Proteína <i>Cal./gm</i>	Grasa <i>Cal./gm</i>	Hidratos de carbono <i>Cal./gm</i>
Harina de centeno:			
obscura.....	2.96	8.37	3.82
media.....	3.23	8.37	3.99
ligera.....	3.46	8.37	4.07
Sorghum	0.91	8.37	4.03
Almidón.....	3.87	8.37	4.12
Trigo:			
97-100% de extracción	3.59	8.37	3.78
93-96% de extracción	3.69	8.37	3.86
85-92% de extracción.....	3.78	8.37	3.95
75-84% de extracción	3.91	8.37	4.07
70-74% de extracción	4.05	8.37	4.12
Otros cereales refinados	3.87	8.37	4.12
Frutas y vegetales:			
Limones.....	3.36	8.37	2.70
Otras frutas	3.36	8.37	3.60
Frijoles y arvejas, no maduros, en vaina	3.47	8.37	4.07
Hongos	2.43	8.37	1.24
Papas y otras raíces farináceas.....	2.74	8.37	4.03
Otros cultivos bajo tierra(*)	2.74	8.37	3.84
Otros vegetales.....	2.44	8.37	3.57
Tomates y sus productos	3.36	8.37	3.60
Leguminosas, semillas y nueces:			
Frijol de soya y sus productos.	3.47	8.37	1.68
Otras leguminosas, semillas y nueces	3.47	8.37	4.07
Carne, pollo y pescado	4.27	9.02	(**)
Huevos	4.36	9.02	3.68
Leche y sus productos	4.27	8.79	3.87
Aceites y grasas:			
Mantequilla	4.27	8.79	3.87
Otras grasas animales	—	9.02	—
Margarina	4.27	8.84	3.87
Otros aceites vegetales y grasas	—	8.84	—
Azúcares y jarabes:			
Azúcar de caña, melazas y jarabes	—	—	3.87
Miel	3.36	—	3.68
Misceláneos:			
Chocolate y cacao	1.83	8.37	1.33
Vinagre.....	—	—	2.45

(*) Vegetales tales como remolachas, zanahorias, cebollas, chirivías, rábanos.

(**) Sesos, corazón, riñón, hígado, 3.87 calorías por gramo; lengua, mariscos, productos de pescado, 4.11 calorías por gramo.

En los casos en que no se pudo utilizar ningún factor específico, o en casos de alimentos preparados que contienen varios ingredientes, se emplearon los factores generales de 4 calorías por cada gramo de proteína, 9 por cada gramo de grasa y 4 por cada gramo de hidratos de carbono.

Vitamina A.—La vitamina A está expresada en “actividad total de vitamina A en mg.” El cálculo se hizo sumando la cantidad de vitamina A con la cantidad de vitamina A obtenida de los carotenos. Las equivalencias de vitamina A y carotenos indicadas por el Comité de Expertos en Estandarización Biológica de la Organización Mundial de la Salud de las Naciones Unidas, OMS (4) son: 1 U.I. es igual a 0.0006 mg de caroteno o a 0.0003 mg de vitamina A. En los productos de origen vegetal la vitamina A únicamente proviene de los carotenos.

SIGNOS USADOS EN LA PRESENTE TABLA

Cero entre paréntesis (0) indica que se asumió que la cantidad de este nutriente es inapreciable, y por lo tanto no se hizo ninguna determinación.

Guiones.—Indican que no se tiene ningún resultado de esa determinación.

Los números en bastardilla significan que los resultados son considerados extraordinarios (bajos o elevados).

Las letras entre paréntesis después del nombre de cada alimento expresan su origen, así: (C.R.) = Costa Rica, (E.S.) = El Salvador, (G.) = Guatemala, (H.) = Honduras y (P.) = Panamá.

Ácido ascórbico.—Los resultados de ácido ascórbico expresan la cantidad de ácido ascórbico total, es decir, la cantidad de ácido ascórbico y de ácido dehidroascórbico.

Desgaste.—En esta tercera edición y por primera vez, se ha hecho un esfuerzo para incorporar toda la información relativa al desgaste, considerando que tales datos son necesarios para el uso de esta tabla en los cálculos dietéticos. En aquellos casos en que los valores correspondientes no fueron obtenidos de los estudios realizados por el INCAP, se usaron los provistos por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de Norte América (5). Asimismo, en el futuro se hará un esfuerzo especial para obtener datos más completos y representativos, para ser incorporados en próximas ediciones de esta Tabla.

ORIGEN DE LOS VALORES USADOS

Los valores presentados en esta tabla fueron obtenidos de las fuentes siguientes:

1. Los análisis de alimentos efectuados en el INCAP corresponden a los números:

1–35, 37–44, 46, 51–57, 60–66, 70, 73–74, 77–78, 80, 82–83, 86–88, 90–91, 94–95, 98, 100, 105, 111–113, 118, 134, 136, 143, 153, 155, 157, 163, 165–166, 175, 181, 202, 212, 231, 234, 246, 248, 257, 260, 264, 270, 273, 277–280, 283–292, 294–305, 307–313, 315, 321–325, 328–346.

2. Los análisis practicados en el M.I.T. por Harris e INCAP, corresponden a los números:

75, 79, 92, 99, 104, 117, 127, 135, 142, 146, 152, 154, 156, 169, 174, 177, 190, 197–199, 216, 227–229, 232, 243, 249, 256, 259, 262–263, 272, 274–276, 316–317.

3. Los análisis de alimentos efectuados en el M.I.T. por Harris y Munsell (6, 7) corresponden a los números:

71–72, 76, 81, 84, 89, 93, 96–97, 101–103, 106–110, 114–116, 119–126, 128–133, 137–141, 144–145, 147–151, 158–162, 164, 167–168, 170–173, 176, 178–180, 182–189, 191–196, 200–201, 203–211, 213–215, 217–226, 230, 235–242, 244–245, 247, 250–255, 258, 261, 347–349.

4. Los análisis tomados de la Tabla de Alimentos del Departamento de Agri-

cultura de los Estados Unidos de Norte América (8), corresponden a los números:

36, 45, 47-50, 58-59, 67-69, 233, 265-269, 271, 281-282, 293, 306, 314, 318-320, 326-327.

REFERENCIAS

- (1) Jones, D. B.: Factors for converting percentages of nitrogen in foods and feeds into percentages of protein, United States Department of Agriculture, Cir. 183, p. 22 (ed. rev.), 1941.
- (2) "Official and Tentative Methods of Analysis of Association of Official Agricultural Chemists," 6^a ed., 1945, p. 310.
- (3) Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO): "Energy-yielding components of food and computation of caloric values," Washington, 1947.
- (4) World Health Organization of the United Nations (WHO): Expert Committee on Biological Standardization, Report of the Sub-Committee on fat soluble vitamins, WHO/BS/65. Rev. I, 1949.
- (5) Woot-Tsuen, Wu Leung; R. K. Pecot, y B. K. Watt: "Composition of foods used in Far Eastern countries," Agricultural Handbook No. 34, United States Department of Agriculture, 1952.
- (6) Harris, R. S.; H. E. Munsell, y L. O. Williams: Tabla IV de la monografía "The Edible Plants of Central America," Technology Press and John Wiley & Sons, Inc.
- (7) Munsell, H. E.; L. O. Williams; L. P. Guild, C. B. Troescher; G. Nightingale, y R. S. Harris: Composition of food plants of Central America. III. Guatemala, *Food Research*, 15:34-52, 1950.
- (8) Watt, B. K., y A. L. Merrill: "Composition of Foods," U. S. Department of Agriculture, Agriculture Handbook No. 8, 1950.

NOMBRES CIENTÍFICOS*

Leguminosas

70	Ajonjolí	<i>Sesamum indicum</i> D. C.
71	Alverja	<i>Pisum sativum</i> L.
72	Cacao	<i>Theobroma cacao</i> L.
73	Caupí	<i>Vigna sinensis</i> Endl.
74	Chan	<i>Salvia hispanica</i> L.
75	Frijol blanco	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
76-77-78	Frijol negro	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
79-80	Frijol rojo	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
81	Garbanzo	<i>Cicer arietinum</i> L.
82	Gandul o guandú	<i>Cajanus cajan</i> L.
83-84	Habas	<i>Vicia faba</i> L.
85	Lenteja	<i>Lens culinaris</i> Medic.
86-87	Manfes o cacahuates	<i>Arachis hypogaea</i> L.
88	Marañón (semilla)	<i>Anacardium occidentale</i> L.
89	Morro	<i>Crescentia alata</i> H. B. K.
90-91	Paterna (semilla)	<i>Inga paterno</i> Harns.
92	Pepitoria	<i>Cucurbita maxima</i> Duchesne.
93	Soya	<i>Glycine max</i> L.

* Siguiendo la recomendación del American Joint Committee on Horticultural Nomenclature ("Standardized Plant Names", 2^a ed., preparado por el American Joint Committee on Horticultural Nomenclature, Harrisburg, Pa., J. Horace McFarland Co., 1942), solamente la primera letra del nombre del género botánico aparece en mayúscula.

Verduras

94–95	Acelga	<i>Beta vulgaris</i> var. <i>cicla</i> Moq.
96	Ajo	<i>Allium sativum</i> L.
97	Apio	<i>Apium graveolens</i> L.
98	Arracacha	<i>Arracacia sculenta</i> D. C.
99–100–101	Ayote	<i>Cucurbita pepo</i> L.
102	Berenjena	<i>Solanum melongena</i> var. <i>esculentum</i> (Dunal) Nees.
103	Berro	<i>Nasturtium officinale</i> R. Br.
104–105	Bledo	<i>Amaranthus hybridus</i> L.
106	Brocoli	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>botrytis</i> L.
107	Busnay	<i>Spathiphyllum phryniifolium</i> Schott.
108	Caiba	<i>Cyclanthera pedata</i> Schrad.
109	Canchón	<i>Brassica pekinensis</i> (Lour) Rupr.
110–111	Cebolla	<i>Allium cepa</i> L.
112–113–114	Chile guaque	<i>Capsicum annuum</i> var. <i>longum</i> . D. C. Sendt.
115	Chile verde dulce	<i>Capsicum annuum</i> var. <i>grossum</i> (L) Sendt.
116	Chile verde picante	<i>Capsicum annum</i> var. <i>longum</i> . D. C. Sendt.
117–118	Chipilín	<i>Crotalaria longirostrata</i> Hook & Arn.
119	Chufle	<i>Calathea macrosepala</i> Schum.
120	Cogollo de izote (itabo)	<i>Yucca elephantipes</i> Regel.
121	Col de Bruselas	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>gemmaifera</i> Zenker
122	Coliflor	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>botrytis</i> L.
123	Colinabo	<i>Brassica caulorapa</i> (D. C.) Pasq.
124	Culantro	<i>Coriandrum sativum</i> L.
125–126	Ejote	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.
127–128	Elote	<i>Zea mays</i> L.
129	Epazote	<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.
130	Espinaca	<i>Spinacia oleracea</i> L.
131	Flor de ayote	<i>Cucurbita pepo</i> L.
132	Gengibre	<i>Zingiber officinale</i> Rosc.
133–134	Güicoy	<i>Cucurbita pepo</i> L.
135–136–137	Güisquil	<i>Sechium edule</i> (Jacq) Sw.
138	Izote (flor)	<i>Yucca elephantipes</i> Regel.
139	Jilote (elote tierno)	<i>Zea mays</i> L.
140	Lechuga	<i>Lactuca sativa</i> var. <i>romana</i> Hort.
141	Loroco (flor)	<i>Fernaldia pandurata</i> (A. D. C.) Woodson
142–143	Macuy	<i>Solanum nigrum</i> L.
144	Madre de cacao	<i>Gliricidia sepium</i> (Jacq) Stend.
145	Miltomate (tomatillo)	<i>Physalis aequata</i> Jacq.
146	Miltomate	<i>Physalis pubescens</i> L.
147	Mostaza (hojas)	<i>Brassica juncea</i> var. <i>foliosa</i> Bailey
148	Motate (mutas, pollita)	<i>Bromelia pinguin</i> L.
149–150	Nabo	<i>Brassica rapa</i> L.
151	Ocra	<i>Hibiscus esculentus</i> L.
152–153	Pacaya	<i>Chamaedorea tepejilote</i> Liebm.

154-155	Palmito	<i>Euterpe longipetiolata</i> Oerst.
156-157	Pejivalle	<i>Guilielma gasipaes</i> (HBK) Bailey
158	Pepino	<i>Cucumis sativus</i> L.
159	Perejil	<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Mansfeld.
160	Pito	<i>Erythrina berteroana</i> Urban.
161	Puerro	<i>Allium porrum</i> L.
162	Quilité	<i>Erythrina berteroana</i> Urban.
163	Rábano	<i>Raphanus sativus</i> L.
164	Remolacha	<i>Beta vulgaris</i> var. <i>crassa</i> Alef.
165-166	Repollo	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i> L.
167	Ruibarbo (tallitos)	<i>Rheum rhaboticum</i> L.
168	Salsifí	<i>Tragopogon porrifolius</i> L.
169	Tomate	<i>Lycopersicum esculentum</i> Mill.
170	Tomate pequeño	<i>Lycopersicum esculentum</i> var. <i>cerasiforme</i> (Dunald) Hort.
171	Verdolaga	<i>Portulaca oleracea</i> L.
172	Yerba buena	<i>Mentha citrata</i> Ehrhart.
173	Yuca (hojas)	<i>Manihot esculenta</i> Crantz.
174-175	Zanahoria	<i>Daucus carota</i> L.

Frutas

176	Acerola	<i>Malpighia glabra</i> L.
177-178	Aguacate	<i>Persea americana</i> Mill.
179	Anona	<i>Annona squamosa</i> L.
180	Caimito	<i>Chrysophyllum Cainito</i> L.
181	Cereza	<i>Prunus capuli</i> Cav.
182	Chico (níspero)	<i>Achras zapota</i> L.
183	Chilacayote (chiverre)	<i>Cucurbita ficifolia</i> Bouché.
184	Chupete	<i>Persea schiedeana</i> Nees.
185	Ciruela	<i>Prunus domestica</i> L.
186-187	Coco	<i>Cocos nucifera</i> L.
188	Cuchamper	<i>Vincetoxicum salvinii</i> (Hemsl.) Standl.
189	Cushín	<i>Inga preussii</i> Harms.
190	Durazno	<i>Prunus persica</i> L. Sieb & Zucc.
191	Fresa	<i>Fragaria vesca</i> L.
192	Granada	<i>Punica granatum</i> L.
193	Granadilla	<i>Passiflora ligularis</i> Juss.
194	Guanábana	<i>Annona muricata</i> L.
195	Guapinol	<i>Hymenaea courbaril</i> L.
196-197	Guayaba	<i>Psidium guajava</i> L.
198	Guineo	<i>Musa paradisiaca</i> var. <i>sapientum</i> L.
199	Majoncho, guineo	<i>Musa paradisiaca</i> L.
200-201-202	Guineo	<i>Musa paradisiaca</i> var. <i>sapientum</i> L.
203	Higo	<i>Ficus carica</i> L.
204	Huiscoyol	<i>Bactris subglobosa</i> Wendl.
205	Ieaco	<i>Chrysobalanus icaco</i> L.
206	Inseto	<i>Calocarpum viride</i> Pitt.
207-208	Jocote	<i>Spondias purpurea</i> L.
209	Limón	<i>Citrus aurantiifolia</i> (Christ) Swingle.
210	Limón real	<i>Citrus limonia</i> (L) Burm. F.

211	Lima dulce	<i>Citrus limetta</i> Risso.
212	Maicena	<i>Musa ensete</i> Gmel.
213	Mamey	<i>Mammea americana</i> L.
214	Mamón	<i>Melicocca bijuga</i> L.
215	Mandarina	<i>Citrus reticulata</i> (Blanco).
216-217	Mango	<i>Mangifera indica</i> L.
218	Manzana	<i>Malus pumila</i> L.
219	Manzana rosa	<i>Syzygium jambos</i> (L) Alston
220	Manzanilla	<i>Crataegua pubescens</i> (H. B. K.) Steud
221	Marañón	<i>Anacardium occidentale</i> L.
222	Marañón japonés	<i>Syzygium malaccense</i> L. Merrill & Perry.
223	Matasano	<i>Casimiroa edulis</i> Llave & Lex.
224	Melón	<i>Cucumis melo</i> L.
225	Membrillo	<i>Cydonia oblonga</i> var. <i>maliformis</i> (Mill) Schneid.
226	Mora	<i>Rubus glaucus</i> Benth.
227	Nance	<i>Byrsinima crassifolia</i> (L) D. C.
228-229	Naranja	<i>Citrus sinensis</i> (L) Osbeck
230	Naranja agria	<i>Citrus aurantium</i> L.
231	Níspero japonés	<i>Eriobotrya japonica</i> Lindley
232	Papaya	<i>Carica papaya</i> L.
233	Pasas secas	<i>Vitis vinifera</i> L.
234	Paterna—algodón	<i>Inga paterno</i> Harns.
235	Pepeto	<i>Inga leptoloba</i> Schlecht.
236-237	Pepino	<i>Solanum muricatum</i> Ait.
238	Pera	<i>Pyrus communis</i> L.
239	Perote	<i>Malus sylvestris</i> Mill.
240	Piña	<i>Ananas comosus</i> L. Merrill.
241	Piñuela	<i>Bromelia karatas</i> L.
242	Pitahaya	<i>Hylocereus undatus</i> (Haworth) Britt & Rose
243	Plátano	<i>Musa paradisiaca</i> L.
244	Sandía	<i>Citrullus vulgaris</i> Schrad.
245	Sarsil	<i>Ardisia elliptica</i> (Thunb)
246	Sincuya	<i>Annona purpurea</i> Mociño y Sessé.
247	Sunza (sunzapote)	<i>Licania platypus</i> (Hemsl) Fritsch.
248	Tamarindo	<i>Tamarindus indica</i> L.
249	Toronja	<i>Citrus maxima</i> (Burm) Merrill
250	Tuna	<i>Nopalea cochenillifera</i> L. Salm-Dyck
251	Yas	<i>Persea schiediana</i> Ness
252	Yuyuga	<i>Zizyphus jujuba</i> Lam.
253	Zapote	<i>Calocarpum mammosum</i> L. Pierre

Tubérculos

254	Camote	<i>Ipomoea batatas</i> L. Lam
255	Ichintal	<i>Sechium edule</i> (Jacq.) Sw.
256-257	Ñame	<i>Dioscorea alata</i> L.
258	Ñampí	<i>Colocasia esculenta</i> L. Schott.
259-260	Papas	<i>Solanum tuberosum</i> L.
261	Tiquisque	<i>Xanthosoma violaceum</i> Schott.
262	Yuca	<i>Manihot esculenta</i> Crantz.

TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS DE CENTRO AMERICA Y PANAMA
(TERCERA EDICION)

ALIMENTOS Y DESCRIPCION 100 gramos peso neto	No. de aná- lisis	Des- gaste	Aqua	Calo- rías	Pro- teína	Grasa	Corbohidratos		Cen- zas	Cal- cio	Fós- foro	Hie- rro	Acti- vidad vita- mina A	Tia- mina	Ribo- fla- vina	Nia- cina	Ácido ascór- bico						
							tota- les	Fibra cruda															
%							%	gm	gm	gm	gm	mg	mg	mg	mg	mg	mg						
LECHES Y SUS PRODUCTOS																							
1 Crema	6	0	60.4	322	2.4	34.5	2.3	0.0	0.4	81	71	1.6	0.397	0.03	0.25	0.08	2						
2 Leche cruda	48	0	87.1	66	3.3	3.6	5.3	0.0	0.7	180	79	0.4	0.052	0.04	0.23	0.05	2						
3 Leche de vaca hervida	3	0	87.6	63	3.0	3.3	5.4	0.0	0.7	143	101	0.7	0.008 ^a	0.04	0.21	0.07	1						
4 Leche de vaca en polvo (UNICEF)	4	0	5.2	357	33.0	1.6	52.3	0.0	7.9	1410	1013	0.9	0.017 ^b	0.24	1.82	0.49	3						
5 Queso tipo americano	1	0	54.0	267	20.5	20.2	0.5	0.0	4.8	2074	728	2.2	0.263	0.03	0.22	0.31	(0)						
6 Queso tipo Cottage con crema	1	0	67.7	173	18.7	10.0	1.3	0.0	2.3	168	140	2.7	0.730	0.05	0.30	0.25	(0)						
7 Queso de crema	2	0	40.8	414	14.0	40.3	0.0	0.0	5.2	402	208	2.0	0.166	0.03	0.48	0.11	(0)						
8 Cuajada	1	0	60.5	188	17.9	10.5	4.9	0.0	6.2	775	435	8.8	0.000 ^c	0.05	0.59	0.06	(0)						
9 Queso tipo Filadelfia con crema	1	0	44.1	437	5.2	46.0	2.8	(0)	1.9	246	71	2.5	0.399	0.03	0.24	0.08	(0)						
10 Quesos frescos de leche integra	7	0	48.5	305	18.4	24.0	4.0	(0)	5.1	614	480	1.6	0.228	0.03	0.55	0.18	(0)						
11 Queso fresco de leche semidescremada	7	0	54.2	235	22.6	14.3	3.4	(0)	5.5	599	342	1.2	0.174	0.04	0.53	0.12	(0)						
12 Queso de leche descremada	3	0	63.7	124	19.5	1.8	6.4	(0)	8.0	480	448	1.9	0.008 ^b	0.05	0.60	0.07	(0)						
13 Queso tipo holandés (G.)	1	0	31.7	426	26.6	34.2	3.1	0.0	4.4	1912	413	2.0	0.287	0.03	0.25	0.21	(0)						
14 Requesón	2	0	72.2	153	9.4	10.6	5.2	0.0	2.6	122	94	6.8	0.033 ^d	0.03	0.20	0.05	(0)						
15 Queso oreado	2	0	47.6	258	23.4	16.2	4.0	(0)	8.8	768	516	2.1	0.027 ^b	0.04	0.46	0.10	(0)						
16 Queso seco, leche integra	6	0	36.2	366	24.8	28.6	2.3	(0)	8.1	894	497	5.2	0.052 ^b	0.07	0.61	0.13	(0)						
17 Queso seco descremado	1	0	41.9	232	38.2	5.7	4.9	(0)	9.3	1004	642	1.8	0.027 ^b	0.08	0.64	0.28	(0)						
HUEVOS																							
18 Huevos de gallina (crudos)	2	11	74.1	159	11.3	11.1	2.6	0.0	0.9	52	191	3.0	0.342	0.11	0.41	0.08	1						
19 Huevos de tortuga (cocidos)	1	9	76.8	126	12.2	6.8	3.2	0.0	1.0	81	238	2.1	0.000 ^e	0.19	0.25	0.03	0						
CARNES																							
20 Carne de armado o armadillo	1	—	62.3	181	29.0	5.4	2.2	0.0	1.1	30	208	10.9	0.000	0.10	0.40	6.01	0						
21 Carne de cerdo (cruda)	5	—	61.2	264	13.4	21.7	2.8	0.0	0.9	10	128	2.1	0.002	0.74	0.21	4.36	1						
22 Carne de gallina (cocida) (<i>Gallus gallinaceus</i>)	2	—	64.2	212	25.0	11.5	0.3	(0)	0.8	20	163	5.5	0.061	0.05	0.14	3.98	0						
23 Carne de gallina (cruda)	1	44	73.8	132	19.7	5.2	0.3	(0)	1.0	5	202	2.2	0.020	0.04	0.12	7.34	2						
24 Carne de lagarto	2	58	37.5	265	45.6	4.2	8.1	0.0	4.6	1231	767	11.4	0.015	0.01	0.30	6.27	(0)						

25	Carne de res (cecina)	1	23	64.5	121	19.7	3.2	2.1	(0)	10.5	35	181	4.5	0.006	0.05	1.91	3.69	(0)
26	Carne de res (cruda con hueso)	1	44	75.3	117	25.5	0.9	0.0	(0)	1.1	6	196	6.2	0.000	0.06	0.21	4.03	1
27	Carne de res (cocida, con hueso)	5	—	56.2	245	27.4	13.2	2.3	(0)	0.9	82	155	4.5	0.010	0.05	0.17	1.33	0
28	Carne de res (cruda, sin hueso)	4	23	73.6	125	19.3	3.6	2.5	(0)	1.0	11	203	15.3	0.006	0.10	0.17	5.10	(0)
29	Carne de res (cruda, salada, sin hueso)	2	—	44.4	220	31.3	8.5	2.5	(0)	13.3	155	305	8.5	0.000	0.07	0.25	8.82	0
30	Carne de res (cocida sin hueso)	1	—	62.9	178	29.9	4.9	1.6	(0)	0.7	14	164	5.0	0.022	0.08	0.20	2.16	(0)
31	Carne de res, seca (asada, sin hueso)	2	—	44.0	218	37.5	6.0	0.9	(0)	11.6	82	287	7.7	0.022	0.06	0.23	9.55	0
32	Carne de venado (asada)	1	—	64.8	155	29.5	2.2	2.3	(0)	1.2	20	264	3.5	0.000	0.37	0.28	7.43	(0)
33	Chicharrones	4	0	2.5	687	20.9	62.5	8.5	(0)	5.6	53	165	5.3	0.008	0.12	0.22	5.70	(0)
34	Chorizo (crudo)	5	0	56 1	278	15.8	22.8	1.1	0.1	4.2	41	130	4.1	0.045	0.21	0.16	3.02	1
35	Chorizos (cocidos o asados)	3	0	42.5	312	29.0	19.3	3.6	0.5	5.6	74	256	8.7	0.046	0.12	0.22	6.07	(0)
36	Corazón de cerdo (crudo)	—	0	76.8	117	16.9	4.8	0.4	0.0	1.1	35	132	2.7	0.009	0.43	1.24	6.00	6
37	Hígado de res (crudo)	2	0	72.4	128	18 2	3.8	4.2	0.0	1.4	11	296	9.2	8.322	0.34	1.60	9.37	11
38	Lengua de res	1	5	63.8	193	24.4	9.1	1.7	0.0	1.0	13	205	4.2	0.078	0.09	0.34	3.58	(0)
39	Longanizas (crudas)	1	0	46.8	387	7.7	38.3	2.2	0.1	5.0	41	98	3.7	0.027	0.36	0.19	1.82	2
40	Longaniza (asada)	1	0	60.9	250	12.1	21.2	1.9	0.3	3.9	56	93	5.3	0.028	0.19	0.16	1.99	2
41	Morecilla	1	—	71.7	111	25.1	0.2	0.6	0.0	2.4	16	62	61.2	0.000	0.01	0.04	0.45	0
42	Moronga	2	—	70.2	184	13.8	12.9	2.1	0.0	1.0	10	44	37.0	0.018	0.02	0.06	2.09	2
43	Panza de res o mondongo.	1	—	79.0	100	16.5	2.5	1.7	0.0	0.3	31	56	1.8	0.090	0.01	0.09	0.29	(0)
44	Pulmón de res	1	—	76.7	105	19.6	2.2	0.3	(0)	1.2	11	235	6.0	0.072	0.11	0.29	3.55	(0)
45	Rifiones de res (crudos)	—	—	74.9	141	15.0	8.1	0.9	0.0	1.1	9	221	7.9	0.345	0.37	2.55	6.40	13
46	Sesos de res	2	0	78.0	134	10.3	9.7	0.6	0.0	1.4	14	170	3.8	0.061	0.17	0.22	3.25	14
47	Tocino (grasa media)	—	0	20.0	630	9.1	65.0	1.1	0.0	4.3	13	108	0.8	0.000	0.38	0.12	1.90	0
MARISCOS Y PESCADOS																		
48	Atún enlatado (sólido)	—	—	52.5	290	23.8	20.9	0.0	0.0	2.3	7	294	1.2	0.006	0.04	0.10	10.80	0
49	Atún enlatado (húmedo)	—	—	60.0	198	29.0	8.2	0.0	0.0	2.7	8	351	1.4	0.066	0.05	0.12	12.80	0
50	Bacalao seco	—	—	12.3	375	81.8	2.8	0.0	0.0	7.0	50	891	3.6	0.000	0.08	0.45	10.90	0
51	Camaronecillos (cocidos)	1	36	70.9	80	14.6	2.6	0.7	(0)	11.2	513	240	27.3	0.053	0.01	0.10	2.39	0
52	Camaronecillos (crudos)	1	36	47.8	153	24.8	3.5	3.9	(0)	20.0	872	419	36.7	0.098	0.02	0.16	4.13	0
53	Cangrejo azul (cocido) (G.)	1	56	77.1	102	16.1	2.7	2.3	(0)	1.8	202	170	3.4	0.333	0.01	0.41	2.46	(0)
54	Cangrejo Lago de Coatepeque (cocido) (E. S.) .	1	56	79.6	92	18.4	3.1	1.6	(0)	2.3	644	236	4.8	0.916	0.12	0.27	1.14	(0)
55	Corvina (H. y P.)	2	—	69.6	144	22.4	4.1	2.8	0.0	1.1	26	120	1.0	—	0.02	0.13	3.22	(0)
56	Jurel seco (P.)	1	—	21.3	314	54.0	4.6	10.3	0.0	9.8	132	—	45.6	—	0.31	0.32	15.34	(0)
57	Jutes (G.)	1	71	79.2	78	10.0	0.5	7.6	0.0	2.7	1791	116	8.7	—	0.01	0.93	1.10	(0)
58	Macarela tipo atlántico	—	0	66.0	182	19.3	11.1	0.0	0.0	3.2	185	274	2.1	0.129	0.06	0.21	5.80	0
59	Macarela tipo pacífico	—	0	66.4	180	21 1	10.0	0.0	0.0	2.5	260	288	2.2	0.009	0.03	0.33	8.80	0

* Los valores de vitamina A señalados con grado (°) corresponden únicamente a los obtenidos en la determinación de carotenos.

TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS DE CENTRO AMERICA Y PANAMA—Cont.

ALIMENTOS Y DESCRIPCION 100 gramos peso neto	No. de aná- lisis	Des- gaste	Agua	Calo- rías	Pro- teína	Grasa	Carbohidratos		Cen- zas	Cal- cio	Fós- foro	Hie- rrro	Acti- vidad vita- mina A	Tia- mina	Ribo- fla- vina	Nia- cina	Acido ascó- bico
							Tota- les	Fibra Cruda									
MARISCOS Y PESCADOS—Cont.																	
60 Mojarras crudas (E. S.) . . .	1	34	80.0	81	13.6	0.3	5.0	0.0	1.1	36	194	3.7	0.005	0.27	0.15	2.18	(0)
61 Pargo de la Mancha (P.) . . .	1	—	75.4	104	19.7	1.1	2.4	0.0	1.4	62	253	0.8	—	0.02	0.00	3.47	(0)
62 Pepesca asada (G.) . . .	1	—	10.9	468	42.1	29.2	6.1	(0)	11.7	2814	1738	8.5	0.025	0.34	0.20	3.68	0
63 Pescadito crudo salado (G.) . . .	1	—	15.4	350	45.1	13.9	7.9	(0)	17.7	4128	2319	29.2	0.079	0.34	0.28	4.55	0
64 Pescado rayado (H.) . . .	1	—	78.1	90	20.1	0.2	0.5	0.0	1.1	28	84	0.8	—	0.06	0.06	2.95	(0)
65 Pescado rojo (H.) . . .	1	—	75.5	110	20.4	2.3	0.6	0.0	1.2	54	51	1.8	—	0.06	0.04	2.62	(0)
66 Pescado seco . . .	1	—	36.3	215	46.6	1.8	0.0	0.0	16.7	83	363	16.0	0.015	0.17	0.72	7.73	0
67 Sardinas tipo atlántico (sólidas, húmedas) . . .	—	0	57.4	214	25.7	11.0	1.2	0.0	4.7	386	586	2.7	0.066	0.02	0.17	4.80	0
68 Sardinas tipo atlántico (sólidas, líquidas) . . .	—	0	47.1	338	21.1	27.0	1.0	0.0	3.9	354	434	3.5	—	0.01	0.14	3.90	0
69 Sardinas tipo pacífico (sólidas, líquidas) . . .	—	0	63.1	216	17.8	14.8	1.7	0.2	2.7	381	168	4.1	0.009	0.01	0.27	5.30	0
LEGUMINOSAS Y OLEAGINOSAS																	
70 Ajonjoli . . .	2	0	3.0	577	17.1	49.5	25.5	10.0	4.9	1552	557	3.7	0.012	1.02	0.24	4.01	(0)
71 Alverja . . .	6	67	74.9	96	7.1	0.4	16.8	2.5	0.8	22	114	1.9	0.045	0.37	0.16	2.26	34
72 Cacao . . .	1	—	3.3	423	10.4	41.7	41.6	15.3	3.0	139	453	2.9	0.015	0.11	0.10	1.36	(0)
73 Caupí . . .	7	—	7.4	356	23.4	1.4	64.7	4.8	3.1	63	348	4.1	0.018	0.88	0.16	1.72	(0)
74 Chan . . .	1	—	4.7	463	15.6	22.7	53.7	32.6	3.3	518	518	10.1	0.010	0.38	0.13	3.74	(0)
75 Frijol blanco crudo . . .	5	2	12.0	337	23.5	1.8	59.0	4.0	3.7	142	409	7.2	0.008	0.44	0.15	2.00	(0)
76 Frijol negro tierno . . .	4	—	57.4	161	10.6	0.3	29.9	2.4	1.8	62	214	3.2	0.011	0.40	0.13	2.05	18
77 Frijol negro crudo . . .	10	0	8.7	353	20.4	2.0	65.3	4.0	3.6	144	418	6.2	0.004	0.50	0.15	1.94	3
78 Frijoles negros cocidos . . .	4	0	72.6	108	6.1	1.2	18.8	1.0	1.3	40	135	2.4	0.022	0.13	0.05	0.44	3
79 Frijol rojo crudo . . .	6	0	11.1	342	23.2	2.0	60.2	4.3	3.5	117	392	7.3	0.014	0.34	0.14	1.76	0
80 Frijoles rojos cocidos . . .	6	0	74.0	102	5.5	1.6	17.2	0.9	1.7	47	104	2.0	0.002	0.09	0.05	0.34	0
81 Garbanzo . . .	3	—	8.9	374	19.3	5.7	63.3	3.3	2.4	134	280	8.1	0.012	0.28	0.16	1.62	(0)
82 Gandul o guandú . . .	4	—	69.4	118	7.0	0.6	21.7	3.5	1.3	35	126	1.7	0.050	0.34	0.21	2.32	50
83 Habas tostadas . . .	1	—	5.3	366	26.4	2.0	63.3	1.7	3.0	60	479	6.8	0.000	0.21	0.35	2.45	2
84 Habas verdes . . .	4	—	68.9	118	9.9	0.3	19.9	2.6	1.0	30	134	2.5	0.049	0.30	0.20	1.84	30
85 Lenteja . . .	2	0	11.6	344	22.6	1.5	62.3	4.2	2.0	86	364	10.4	0.005	0.38	0.19	1.92	(0)
86 Maníes (tostados) . . .	1	29	4.4	551	25.8	43.4	24.1	2.6	2.3	59	390	2.4	0.028	0.57	0.14	22.87	1
87 Maníes (tostados y pelados) . . .	1	—	5.6	549	25.0	44.0	23.2	1.2	2.2	32	420	4.5	0.007	0.19	0.16	21.86	3

88	Marañón	1	—	6.7	529	20.5	40.3	29.7	0.9	2.8	62	596	7.5	0.015	0.55	0.18	0.62	2
89	Morro	1	—	3.9	508	28.0	34.5	29.9	11.9	3.7	57	896	8.8	0.010	0.75	0.14	0.52	(0)
90	Paterna (sen illas)	1	0	63.2	142	9.0	0.1	27.0	1.1	0.7	28	90	1.4	0.150	0.08	0.08	1.09	32
91	Paterna (sen illa cocida)	1	0	69.3	119	5.0	0.5	24.0	1.0	1.2	30	38	1.4	0.064	0.02	0.09	0.44	8
92	Pepitoria	4	26	3.5	561	32.1	48.4	11.0	1.3	5.0	41	1305	11.5	0.027	0.21	0.20	1.92	(0)
93	Soya	1	0	9.9	331	30.0	20.1	34.7	4.6	5.3	158	899	10.7	0.005	1.18	0.25	1.90	0
VFRDURAS																		
94	Acelga	8	14	91.6	24	2.7	0.4	3.8	0.8	1.5	70	41	6.2	0.975	0.09	0.22	0.67	41
95	Acelga cocida	1	—	94.0	20	2.0	0.6	2.9	0.6	0.5	84	25	3.3	0.382	0.02	0.04	0.18	13
96	Ajo	2	7	61.7	135	6.4	0.1	30.4	1.6	1.4	42	156	1.1	0.000	0.28	0.08	0.43	8
	Ají (ver chile).																	
	Apazote (ver epazote)																	
97	Apio	6	37	93.4	19	0.8	0.1	4.5	0.8	1.2	55	33	1.2	0.034	0.03	0.06	0.37	14
98	Arracacha	2	—	72.2	96	0.8	0.3	25.6	0.4	1.1	25	64	1.6	0.028	0.08	0.04	3.76	32
99	Ayote crudo	5	48	90.9	31	0.6	0.3	7.7	0.4	0.5	13	21	0.5	0.514	0.05	0.04	0.54	12
100	Ayote cocido	1	—	91.6	29	0.7	0.2	7.2	0.6	0.3	15	13	0.4	0.190	0.01	0.08	0.52	9
101	Ayote (hojas)	2	—	89.1	30	4.8	0.5	4.0	1.6	1.6	116	113	2.2	0.970	0.23	0.31	1.82	64
	Ayote tierno (ver guicoy)																	
102	Berenjena	8	4	91.7	27	1.2	0.1	6.4	0.9	0.6	8	30	0.9	0.002	0.06	0.04	0.69	6
103	Berro	4	—	94.2	16	2.3	0.3	2.1	0.7	1.1	19	45	4.4	0.502	0.08	0.13	0.80	41
104	Bledo	4	20	86.9	36	4.4	0.6	5.7	1.6	2.4	28J	78	5.7	2.084	0.09	0.29	1.26	75
105	Bledo cocido	1	—	91.4	28	2.9	0.8	4.0	0.9	0.9	293	33	3.8	3.301	0.01	0.05	0.31	15
106	Brocoli	3	39	86.7	41	4.6	0.7	6.7	1.6	1.3	128	76	2.2	0.890	0.16	0.22	1.19	118
107	Busnay	1	—	82.4	55	6.3	1.2	8.4	1.5	1.7	403	136	1.4	0.010	0.04	0.49	1.79	13
108	Caíbu	4	16	94.0	18	0.7	0.1	4.4	0.7	0.8	13	20	0.8	0.016	0.05	0.04	0.29	14
109	Canchón	2	13	96.3	11	0.5	0.1	2.4	0.4	0.7	56	24	0.4	0.002	0.01	0.02	0.32	24
110	Cebolla (cabeza)	11	14	88.5	42	1.5	0.2	9.4	0.6	0.4	22	39	0.6	0.006	0.05	0.03	0.25	9
111	Cebolla (tallos)	1	—	91.8	33	1.5	0.7	5.9	0.8	0.1	106	31	4.8	0.381	0.01	0.21	0.68	35
	Chayote (ver güisquil)																	
112	Chile guaque asado	1	—	91.4	33	1.2	1.3	5.4	0.8	0.7	13	28	1.7	0.009	0.08	0.04	1.22	144
113	Chile guaque picante	2	23	90.5	34	1.2	1.0	6.5	2.5	0.8	11	23	0.7	0.140	0.02	0.20	1.00	1
114	Chile guaque seco	1	—	8.8	330	8.0	9.1	65.7	25.3	8.4	106	208	4.8	1.270	0.14	1.29	7.34	14
115	Chile verde dulce	10	—	91.1	30	1.1	0.3	7.0	1.0	0.5	6	25	0.6	0.160	0.06	0.06	0.76	151
116	Chile verde picante	3	—	90.5	34	1.8	0.8	6.3	2.3	0.6	9	33	0.6	0.138	0.10	0.05	1.42	62
117	Chipilín crudo	7	44	82.2	54	7.0	0.8	8.6	1.9	1.4	215	77	4.2	2.831	0.33	0.47	1.86	108
118	Chipilín cocido.	1	—	95.7	16	1.5	0.7	1.8	0.4	0.3	80	17	1.4	0.378	0.08	0.12	0.45	7
119	Chufle	1	—	92.3	22	1.8	0.2	4.4	1.5	1.3	20	49	1.0	0.005	0.04	0.10	0.74	7

TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS DE CENTRO AMERICA Y PANAMA—Cont.

ALIMENTOS Y DESCRIPCION 100 gramos peso neto	No. de aná- lisis	Des- gaste	Agua	Calo- rias	Pro- teína	Grasa	Carbohidratos		Cen- zas	Cal- cio	Fós- foro	Hie- rro	Acti- vidad vita- mina A	Tia- mina	Ribo- fla- vina	Nia- cina	Acido ascór- bico															
							Tota- les	Fibra cruda																								
%																																
VERDURAS—Cont.																																
120 Cogollo de izote	2	—	90.3	22	6.4	0.2	1.2	1.1	1.9	340	23	0.9	0.005	0.20	0.04	0.30	25															
121 Col de Bruselas (hojas)	4	23	82.9	55	5.6	0.2	9.9	1.8	1.4	46	100	2.4	0.124	0.20	0.18	1.10	93															
122 Coliflor	7	43	89.8	30	3.0	0.1	6.2	1.1	0.9	30	55	0.9	0.012	0.10	0.10	0.72	85															
123 Colinabo (tallos)	4	—	91.0	29	2.0	0.1	6.0	0.8	0.9	29	48	0.4	0.008	0.06	0.03	0.38	83															
124 Culantro	1	10	81.6	58	2.4	0.4	13.7	2.8	1.9	185	59	5.8	1.410	0.14	0.29	1.30	147															
125 Ejote blanco	4	7	90.5	36	2.0	0.2	6.7	1.2	0.6	42	38	1.0	0.034	0.07	0.10	0.60	18															
126 Ejote verde	12	7	90.5	36	2.1	0.2	6.5	1.1	0.7	51	45	1.1	0.110	0.08	0.11	0.56	18															
127 Elote (maíz tierno)	10	40	62.0	134	4.5	1.3	31.4	0.9	0.8	3	124	0.8	0.015	0.18	0.08	1.93	9															
128 Elote (con cáscara lechosa)	3	40	75.9	86	0.6	0.8	21.9	1.7	0.8	6	101	1.0	0.002	0.14	0.11	1.94	15															
129 Epazote	1	—	85.0	43	5.0	0.8	6.7	1.2	2.5	342	59	8.6	1.790	0.17	0.30	0.93	99															
130 Espinaca	2	18	90.9	24	3.0	0.4	3.6	0.9	2.1	53	58	4.0	1.592	0.14	0.25	0.60	40															
131 Flor de ayote	1	—	95.0	15	1.5	0.2	2.7	0.5	0.6	30	38	5.8	0.125	0.03	0.07	0.61	13															
132 Gengibre	1	3	82.1	63	2.6	0.8	12.9	2.1	1.6	48	87	2.8	0.015	0.02	0.04	0.78	4															
133 Güicoy	4	10	92.1	24	1.1	0.2	5.6	0.9	1.0	18	14	0.7	0.410	0.07	0.03	0.70	18															
134 Güicoy cocido	1	—	94.7	24	0.2	1.3	3.4	0.7	0.4	31	10	0.4	0.000	0.02	0.02	0.36	17															
135 Güisquil	15	16	90.8	31	1.0	0.2	7.6	0.6	0.4	12	32	0.5	0.008	0.03	0.04	0.50	22															
136 Güisquil cocido	1	—	85.5	51	0.9	0.6	12.3	0.3	0.7	6	54	0.5	0.000	0.02	0.04	0.48	27															
137 Güisquil (puntas)	5	49	89.7	31	4.0	0.5	4.7	1.2	1.1	50	98	3.8	0.560	0.08	0.18	1.12	17															
Habichuelas (ver ejotes)																																
Hierba mora (ver macuy)																																
Hierba buena (ver yerba buena)																																
Izote (ver cogollos de izote)																																
138 Izote (flor)	7	2	83.9	56	0.3	0.4	14.6	0.9	0.8	27	62	1.5	0.013	0.15	0.15	1.63	425															
139 Jilote	3	—	89.0	36	1.8	0.2	8.4	0.7	0.6	10	57	0.5	0.002	0.08	0.08	0.67	11															
140 Lechuga	5	31	91.7	16	0.2	0.2	4.0	0.7	0.9	49	30	1.8	0.191	0.07	0.09	0.43	13															
141 Loroco (flor)	2	—	89.3	32	2.6	0.2	6.7	1.4	1.2	58	46	1.1	0.062	0.62	0.10	2.34	12															
142 Macuy	2	44	88.6	50	5.0	0.8	8.7	1.4	1.9	277	86	18.9	1.718	0.22	0.37	1.06	118															
143 Macuy cocido	1	—	90.8	30	3.3	0.7	4.6	1.0	0.6	95	43	10.8	3.354	0.03	0.09	0.23	19															
144 Madre de cacao	2	—	86.0	46	2.4	0.2	10.8	1.6	0.6	22	38	1.8	0.040	0.11	0.09	0.63	43															
145 Miltomate (tomatillo)	2	2	90.5	33	1.2	0.4	7.2	1.4	0.7	8	31	0.6	0.032	0.10	0.05	2.44	4															

TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS DE CENTRO AMERICA Y PANAMA—Cont.

ALIMENTOS Y DESCRIPCION 100 gramos peso neto	No. de aná- lisis	Des- gaste	Aqua	Calo- rías	Pro- teína	Grasa	Carbohidratos		Cen- zas	Cal- cio	Fós- foro	Hie- rrro	Acti- vidad vita- mina A	Tia- mina	Ribo- fla- vina	Nia- cina	Acido ascór- bico
							Tota- les	Fibra Cruda									
							%	gm	gm	gm	gm	gm	mg	mg	mg	mg	mg
FRUTAS																	
176 Acerola	2	—	82.8	60	1.7	0.2	14.5	1.0	0.8	21	35	1.1	0.010	0.03	0.01	0.50	16
177 Aguacate	8	42	77.3	148	1.7	14.8	5.1	1.4	1.1	8	43	0.8	0.072	0.07	0.11	1.56	8
178 Aguacate (West Indian)	10	42	82.3	104	0.3	9.1	7.5	1.5	0.8	14	39	0.7	0.058	0.06	0.13	1.67	16
179 Anona	1	55	70.5	104	1.2	0.1	27.6	1.1	0.6	20	24	0.3	0.005	0.11	0.12	0.67	41
180 Caimito	5	—	80.8	76	1.0	1.9	15.9	1.1	0.4	14	18	0.4	0.007	0.03	0.01	1.13	9
181 Cereza	1	6	85.8	62	0.2	2.8	10.4	0.5	0.8	40	14	1.9	0.183	0.03	0.07	0.30	17
182 Chico	7	20	73.8	99	0.4	1.3	24.1	1.5	0.4	24	9	0.8	0.008	0.00	0.01	0.21	16
183 Chilacayote	3	—	92.9	24	0.6	0.1	5.8	0.5	0.6	11	11	0.5	0.000	0.05	0.02	0.26	2
Chiverre (ver chilacayote)																	
184 Chupte	2	—	77.1	111	1.2	6.6	14.3	1.4	0.8	12	36	0.4	0.008	0.06	0.08	0.66	11
185 Ciruela	4	4	88.3	41	0.6	0.2	10.5	0.4	0.4	7	16	0.5	0.000	0.02	0.02	0.34	6
186 Coco maduro	4	—	55.5	291	4.0	28.4	11.1	4.1	1.0	6	98	1.7	0.000	0.04	0.02	0.60	4
187 Coco tierno	1	—	55.5	287	5.4	28.4	8.7	1.7	2.0	26	100	2.6	0.005	0.13	0.07	1.94	16
188 Cuchamper	2	—	92.3	27	1.1	0.2	6.0	0.8	0.4	12	17	0.5	0.005	0.09	0.02	0.23	143
189 Cushín	2	—	81.0	65	8.1	0.1	10.4	1.0	0.4	15	25	1.2	0.005	0.06	0.06	0.38	12
190 Durazno	2	6	85.2	55	0.6	1.0	12.5	0.8	0.7	13	19	1.6	0.010	0.02	0.04	0.28	24
191 Fresa	3	4	90.7	32	0.8	0.1	8.0	1.2	0.4	25	31	1.1	0.012	0.03	0.03	0.30	75
192 Granada	1	44	86.4	49	0.4	0.4	12.4	0.0	0.4	1	9	0.7	0.000	0.00	0.01	0.18	4
193 Granadilla	5	51	74.7	99	2.5	2.7	18.9	4.3	1.2	9	61	1.0	0.004	0.00	0.11	1.55	20
Guajiniquil (ver cushín)																	
194 Guanábana	3	32	82.9	60	0.9	0.2	15.5	1.0	0.5	20	23	0.7	0.000	0.08	0.05	0.74	22
195 Guapinol	1	—	14.6	309	5.9	2.2	75.3	13.4	2.0	28	143	3.2	0.005	0.23	0.17	4.12	11
196 Guayaba	4	18	81.2	68	1.0	0.6	16.5	5.5	0.7	13	27	0.9	0.014	0.04	0.04	1.46	145
197 Guayaba verde	5	—	79.8	73	2.8	0.7	16.0	6.0	0.7	19	27	0.9	0.029	0.04	0.04	1.32	126
198 Guineo (todas clases)	46	—	71.3	101	1.2	0.2	26.4	0.4	0.9	9	27	0.5	0.070	0.04	0.05	0.69	12
199 Guineo majoncho	5	—	64.3	126	0.9	0.2	33.8	0.6	0.8	10	36	0.8	0.024	0.08	0.03	0.49	30
200 Guineo, banano	14	34	71.3	100	1.2	0.2	26.3	0.4	1.0	8	30	0.6	0.040	0.03	0.05	0.74	11
201 Guineo grueso morado	4	—	71.3	101	1.3	0.2	26.3	0.3	0.9	10	18	0.5	0.055	0.04	0.04	0.62	9
202 Guineo cocido	2	—	78.1	77	0.3	0.1	20.9	0.3	0.6	10	24	1.1	0.018	0.17	0.01	0.21	13

203	Higo	3	0	88.4	39	1.6	0.1	9.2	1.6	0.7	50	31	3.0	0.075	0.05	0.07	0.38	21
204	Huiscoyol	1	—	81.9	60	1.5	0.1	15.1	1.5	1.4	23	33	1.5	0.175	0.03	0.06	0.32	9
205	Icaco	5	—	86.1	48	0.4	0.1	12.6	1.0	0.8	31	17	0.6	0.004	0.04	0.03	0.35	9
206	Injerto	5	34	68.4	110	1.7	0.2	28.5	1.9	1.2	23	25	0.7	0.026	0.01	0.03	1.89	44
207	Jocote (sin cáscara)	1	—	70.4	104	0.6	0.1	28.1	0.3	0.8	6	49	0.3	0.040	0.04	0.03	0.77	37
208	Jocote (con cáscara)	3	15	70.4	104	1.1	0.2	27.3	0.6	1.0	20	49	1.0	0.023	0.11	0.05	1.31	57
209	Limón	2	29	91.6	23	0.6	0.2	7.2	0.5	0.4	30	19	0.3	0.015	0.06	0.02	0.22	44
210	Limón real	2	37	91.6	43	0.5	3.7	3.9	0.1	0.3	13	14	1.3	0.000	0.01	0.02	0.08	32
211	Lima dulce	4	—	89.4	29	0.7	0.1	9.4	0.3	0.4	14	16	0.6	0.002	0.02	0.02	0.16	43
	Macho (ver plátano)																	
212	Maicena (fruta)	1	31	77.2	85	0.6	1.1	20.5	0.8	0.6	15	28	0.9	5.252	0.10	0.08	0.51	22
213	Mamey	7	38	86.0	51	0.5	0.4	12.9	0.0	0.2	11	11	0.6	0.070	0.02	0.04	0.43	15
214	Mamón	2	—	75.7	85	1.3	0.1	22.3	0.9	0.6	8	36	0.7	0.020	0.02	0.02	0.76	6
215	Mandarina	5	29	86.6	48	0.8	0.2	12.0	0.4	0.4	33	17	0.3	0.056	0.09	0.03	0.21	33
216	Mango	16	39	83.8	59	0.4	0.4	15.0	0.7	0.4	11	11	0.4	0.417	0.03	0.04	0.38	66
217	Mango verde.	2	—	83.4	59	0.7	0.1	15.4	1.1	0.4	24	14	0.3	0.028	0.04	0.03	0.22	190
218	Manzana	3	—	84.7	54	0.3	0.1	14.6	0.8	0.3	4	8	0.7	0.012	0.02	0.02	0.17	8
219	Manzana rosa	2	33	82.8	61	0.6	0.2	16.0	1.6	0.4	38	14	1.2	0.042	0.02	0.03	0.76	22
220	Manzanilla	2	—	76.0	85	0.7	0.3	22.2	2.0	0.8	83	16	2.1	0.162	0.01	0.04	0.30	92
221	Marafion	4	29	86.1	50	0.8	0.2	12.6	0.6	0.3	2	19	0.4	0.142	0.02	0.02	0.51	240
222	Marafion japonés	4	—	90.9	32	0.6	0.1	8.0	0.8	0.4	6	16	0.4	0.002	0.03	0.03	0.33	13
223	Matasano	1	5	78.3	76	0.9	0.0	20.3	0.9	0.5	10	20	0.3	0.025	0.04	0.04	0.47	30
224	Melón	2	37	42.7	25	0.8	0.2	5.7	0.5	0.6	12	16	0.4	0.255	0.03	0.02	0.84	31
225	Membrillo	3	4	82.6	63	0.4	0.4	16.2	1.7	0.4	4	16	0.7	0.006	0.03	0.02	0.19	18
	Mínimo (ver guineo, banano)																	
226	Mora	2	—	84.5	55	1.0	0.2	13.8	3.2	0.5	24	30	1.6	0.005	0.03	0.03	0.74	15
227	Nance	4	10	80.7	73	0.7	1.2	16.8	3.4	0.6	28	15	1.1	0.016	0.01	0.04	0.31	153
228	Naranja	3	52	88.7	41	0.5	0.3	10.1	0.2	0.4	32	17	1.0	0.000	0.07	0.02	0.20	47
229	Naranja (jugo)	6	0	89.0	39	0.4	0.3	9.9	0.0	0.4	9	13	1.2	0.010	0.04	0.01	0.16	53
230	Naranja agria	2	37	80.5	68	1.0	0.1	17.8	2.0	0.6	73	20	0.6	0.030	0.06	0.04	0.34	78
	Níspero (ver chico)																	
231	Níspero japonés	1	18	89.6	39	0.3	0.6	9.1	0.4	0.4	12	5	0.0	0.001	0.02	0.04	0.34	8
232	Papaya	8	26	88.4	41	0.6	0.3	10.2	0.7	0.5	19	13	0.4	0.104	0.03	0.04	0.35	47
233	Passas	—	—	24.0	268	2.3	0.5	71.2	—	2.0	78	129	3.3	0.015	0.15	0.08	0.50	(0)
234	Paterna (algodón)	1	0	81.7	63	1.9	0.1	15.6	1.2	0.6	23	34	1.0	0.000	0.07	0.07	0.86	9
235	Pepeto	1	—	81.0	68	0.8	0.1	17.8	1.1	0.3	14	17	1.2	0.005	0.03	0.05	0.25	6
236	Pepino (con cáscara)	1	—	90.9	33	0.6	0.4	7.8	1.1	0.3	4	18	0.6	0.000	0.06	0.05	0.44	66
237	Pepino (sin cáscara)	4	—	90.9	32	0.4	0.1	8.3	0.4	0.3	4	16	0.6	0.030	0.05	0.04	0.31	47

TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS DE CENTRO AMERICA Y PANAMA—Cont.

ALIMENTOS Y DESCRIPCION 100 gramos peso neto	No. de aná- lisis	Des- gaste	Aqua	Calo- rias	Pro- teína	Grasa	Carbohidratos		Cen- zas	Cal- cio	Fós- foro	Hie- rro	Acti- vidad vita- mina A	Tia- mina	Ribo- fla- vina	Nia- cina	Acido ascór- bico
							Total- es	Fibra cruda									
							%	gm	gm	gm	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
FRUTAS—Cont.																	
238 Pera	5	19	85.6	53	0.3	0.2	13.4	1.2	0.3	6	8	0.5	0.000	0.02	0.02	0.22	5
239 Perote.....	3	12	84.7	54	0.3	0.1	14.6	0.8	0.3	4	8	0.7	0.012	0.02	0.02	0.17	8
240 Piña	14	37	83.8	58	0.5	0.2	15.1	0.4	0.4	19	8	0.6	0.008	0.08	0.04	0.20	54
241 Piñuela	2	—	87.1	44	1.2	0.2	10.7	0.4	0.8	48	6	0.6	0.008	0.06	0.02	0.34	48
242 Pitahaya	2	34	82.8	61	1.2	0.4	15.0	0.8	0.6	8	34	0.6	0.005	0.04	0.04	0.36	8
243 Plátano	11	29	62.2	134	1.0	0.2	35.8	0.5	0.8	4	38	1.0	0.143	0.06	0.03	0.55	18
244 Sandía	3	54	94.0	22	0.5	0.2	5.1	0.1	0.2	4	7	0.5	0.012	0.02	0.02	0.16	6
Sapodilla (ver chico)																	
245 Sarsil	1	—	72.1	100	1.3	0.9	24.5	3.1	1.2	130	38	0.8	0.005	0.00	0.01	1.55	10
246 Sincuya.....	1	—	85.0	101	0.7	10.5	2.9	1.2	0.9	19	22	1.0	0.391	0.05	0.07	0.77	28
247 Sunza (sunzapote)	1	—	67.4	116	1.4	0.5	29.7	0.9	1.0	11	29	1.7	0.135	0.02	0.01	1.47	11
248 Tamarindo	3	50	21.8	279	1.4	0.9	74.0	2.8	1.9	80	104	3.6	0.026	0.55	0.14	2.86	9
249 Toronja	6	—	88.7	41	0.6	0.3	10.0	0.2	0.4	22	24	0.5	0.006	0.05	0.02	0.19	41
250 Tuna	1	—	83.4	60	1.3	0.3	14.7	2.8	0.3	14	21	0.3	0.000	0.01	0.03	0.34	17
251 Yas	2	—	66.6	180	1.8	13.2	17.6	1.1	0.8	10	36	0.6	0.040	0.08	0.13	0.76	10
252 Yuyuga	1	7	83.0	59	1.8	0.1	14.5	0.6	0.6	26	27	0.8	0.010	0.02	0.04	0.87	66
253 Zapote	8	24	62.5	133	1.7	0.5	34.1	2.2	1.2	38	28	1.0	0.090	0.01	0.02	1.96	20
RAÍCES Y TURÉRCULOS																	
254 Camote	8	22	69.8	118	1.1	0.2	28.0	1.0	0.9	20	44	0.9	0.064	0.12	0.04	0.76	39
255 Ichintal	3	20	79.0	79	2.1	0.2	17.7	0.5	1.0	8	49	5.8	0.004	0.05	0.03	0.88	21
256 Ñame	3	14	75.0	97	1.9	0.3	22.1	0.4	0.7	5	42	0.5	0.000	0.13	0.02	0.52	10
257 Ñame cocido	1	—	77.6	91	0.6	0.7	20.7	0.6	0.4	5	18	0.8	0.000	0.05	0.11	0.28	3
258 Ñampí	2	—	66.8	128	2.2	0.3	29.6	0.6	1.1	13	46	0.8	0.000	0.13	0.04	1.37	7
259 Papas varios colores	18	18	79.6	77	2.0	0.2	17.3	0.4	0.9	5	44	1.1	0.001	0.09	0.04	1.60	26
260 Papas cocidas	2	—	79.7	80	1.0	0.7	17.9	0.2	0.8	5	50	0.8	0.000	0.06	0.06	2.15	20
261 Tiquisque	5	—	62.2	147	1.9	0.3	34.5	0.8	1.1	10	62	1.4	0.002	0.13	0.03	0.68	11
262 Yuca	12	17	61.8	149	1.0	0.2	36.0	1.2	1.0	30	55	1.0	0.002	0.06	0.04	0.68	38

CEREALES																
263 Arroz crudo	12	9.5	379	7.8	1.1	81.8	0.4	0.7	8	156	1.8	0.004	0.15	0.05	2.94	(0)
264 Arroz cocido	1	65.2	146	2.1	1.6	29.9	0.2	1.2	20	32	1.0	0.021	0.02	0.03	0.39	(0)
265 Avena seca	—	8.3	390	14.2	7.4	68.2	1.2	1.9	53	405	4.5	0.000	0.60	0.14	1.00	(0)
266 Cebada	—	11.1	349	8.2	1.0	78.8	0.5	0.9	16	189	(2.0)	(0)	0.12	0.08	3.10	0
267 Corn flakes	—	3.6	385	8.1	0.4	85.0	0.6	2.9	11	58	1.3	(0)	0.04	0.10	1.60	(0)
268 Fideos cocidos	—	60.6	149	5.1	0.6	30.2	0.2	3.5	9	65	0.6	(0)	0.02	0.02	0.50	(0)
269 Fideos crudos	—	8.6	377	12.8	1.4	76.5	0.4	0.7	22	165	1.5	(0)	0.09	0.06	2.00	(0)
270 Harina de maíz	1	1.5	411	8.2	4.8	84.2	0.8	1.3	7	215	3.8	0.004	0.37	0.18	2.80	(0)
271 Harina de trigo sin enriquecer	—	12.0	364	10.5	1.0	76.1	0.3	0.4	16	87	0.8	(0)	0.06	0.05	0.90	(0)
272 Maicillo	8	7.9	376	8.8	3.1	78.8	1.4	1.4	11	317	3.5	0.012	0.45	0.11	2.70	(0)
273 Maíz amarillo	11	9.4	377	7.9	4.5	76.8	1.4	1.4	9	268	2.7	0.102	0.42	0.11	1.76	(0)
274 Maíz blanco	13	11.8	367	9.1	4.8	72.9	1.5	1.4	6	289	2.6	0.008	0.46	0.09	2.08	(0)
275 Maíz negro	3	11.9	368	6.0	4.2	76.6	1.1	1.3	6	290	2.2	0.005	0.41	0.08	1.46	(0)
276 Maíz rojo	3	9.0	381	8.1	4.9	76.8	1.0	1.2	7	240	2.0	0.058	0.41	0.08	1.83	(0)
277 Maíz pilado	1	11.4	362	7.5	2.0	78.5	0.3	0.6	5	116	1.2	0.036	0.15	0.04	1.15	(0)
278 Maíz salpor	1	12.2	367	5.8	4.1	76.7	0.8	1.2	5	241	1.4	0.006	0.44	0.08	2.09	(0)
279 Oat-meal	—	88.5	52	0.3	1.6	9.3	0.1	0.3	21	22	0.4	0.000	0.04	0.04	0.02	(0)
<hr/>																
PANES Y TORTILLAS																
280 Galletas dulces	1	10.1	406	3.9	9.7	74.9	0.2	1.4	32	197	1.3	0.000	0.06	0.04	0.72	4
281 Galletas de soda	—	5.7	420	9.6	9.6	72.7	0.2	2.4	20	96	1.1	(0)	0.06	0.05	1.10	(0)
282 Galletas de todas clases	—	4.8	436	6.0	12.7	75.0	—	1.6	22	65	0.6	(0)	0.04	0.04	0.50	(0)
283 Marquesote (E. S.)	1	17.2	377	8.5	9.3	64.2	0.4	0.8	55	160	3.6	0.022	0.08	0.23	0.18	0
284 Marquesote (H.)	1	20.1	353	7.1	6.3	65.9	0.5	0.6	37	102	2.0	—	0.10	0.19	0.49	(0)
285 Pan - bizcochos (H.)	1	4.9	438	6.8	11.6	76.1	0.2	0.6	37	104	2.4	—	0.13	0.22	0.97	(0)
286 Pan dulce (E. S.)	1	15.9	366	4.6	5.8	72.5	0.6	1.2	51	132	2.3	0.000	0.09	0.07	0.98	5
287 Pan dulce (G.)	1	10.3	438	6.2	17.2	65.2	0.6	1.1	51	182	3.2	0.002	0.13	0.04	0.42	0
288 Pan dulce (H.)	1	41.3	257	9.1	4.3	44.7	0.3	0.6	34	133	2.9	0.000	0.06	0.11	1.25	2
289 Pan francés (C. R.)	1	39.6	243	8.2	0.7	49.5	0.2	2.0	28	51	2.2	0.000	0.08	0.04	0.96	0
290 Pan francés (E. S.)	2	19.0	330	11.5	0.4	67.9	0.2	1.2	36	100	2.1	0.007	0.08	0.06	1.06	1
291 Pan francés (G.)	1	26.7	298	10.3	1.2	50.7	0.2	2.1	38	114	2.3	0.006	0.10	0.07	1.26	0
292 Pan francés (H.)	1	17.2	357	12.1	4.7	65.1	0.6	0.9	11	104	2.4	0.000	0.05	0.04	1.14	0
293 Pan integral	—	36.6	240	9.3	2.6	49.0	1.5	2.5	96	263	2.2	0.000	0.30	0.13	3.00	0
294 Pan menudo (E. S.)	1	18.9	343	4.8	3.1	72.3	0.4	0.9	44	142	1.5	0.012	0.17	0.05	0.78	2
295 Pan (quesadilla) (E. S.)	1	14.1	369	4.2	5.1	75.0	0.1	1.6	44	153	2.2	0.009	0.05	0.08	0.57	0

TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS DE CENTRO AMERICA Y PANAMA—Cont.

ALIMENTOS Y DESCRIPCION 100 gramos peso neto	No. de aná- lisis	Des- gaste	Aqua	Calo- rías	Pro- teína	Grasa	Carbohidratos		Cen- zas	Cal- cio	Fós- foro	Hie- rro	Acti- vidad vita- mina A	Tia- mina	Ribo- fla- vina	Nia- cina	Acido ascó- bico															
							Tota- les	Fibra cruda																								
% gm gm gm gm gm gm mg mg																																
PANES Y TORTILLAS—Cont.																																
296 Pan salpor (E. S.)	1		8.9	403	1.1	6.7	82.3	0.2	1.0	54	71	3.2	0.010	0.02	0.02	0.27	0															
297 Pan semita alta (E. S.)	1		25.3	333	5.4	7.4	60.5	0.4	1.4	30	83	2.1	0.007	0.10	0.05	0.94	0															
298 Rosquillas (H.)	2		34.4	288	10.4	7.0	45.8	0.6	2.4	214	275	2.0	0.008	0.14	0.30	0.88	1															
299 Tortilla amarilla con cal	3		50.5	205	4.0	2.1	42.6	0.7	0.8	107	150	2.4	0.027	0.12	0.06	0.89	0															
300 Tortilla amarilla con ceniza	2		45.6	224	4.2	3.0	45.4	0.8	1.8	66	167	3.6	0.043	0.08	0.08	0.85	0															
301 Tortilla blanca con cal	9		49.9	205	4.4	1.6	43.3	0.6	0.8	83	155	3.1	0.000	0.12	0.05	1.01	0															
302 Tortilla blanca con ceniza	2		51.6	197	3.3	1.2	43.2	0.6	0.7	16	146	4.8	0.000	0.04	0.04	0.48	0															
303 Tortilla negra	1		37.4	269	3.9	4.7	53.0	1.0	1.0	125	192	2.6	0.000	0.22	0.07	1.11	(0)															
304 Totoposte dulce	2		5.7	399	13.4	9.6	67.5	1.4	3.8	213	333	8.2	0.006	0.09	0.15	1.25	(0)															
305 Totoposte simple	2		7.4	370	14.2	5.5	68.3	1.4	4.6	297	356	6.3	0.006	0.09	0.24	1.84	(0)															
AZÚCARES Y DULCES																																
306 Azúcar blanca granulada	—		0.5	385	(0)	(0)	99.5	(0)	—	—	—	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)															
307 Dulce de coco (E. S.)	1		2.8	427	0.5	11.5	85.0	2.0	0.2	8	17	1.2	0.008	0.08	0.02	0.27	1															
308 Dulce de guayaba (E. S.)	1		8.4	357	0.4	1.0	89.7	0.6	0.5	18	23	2.3	0.019	0.04	0.03	0.38	7															
309 Dulce de leche (E. S.)	1		2.0	302	0.1	2.8	94.9	0.0	0.2	14	10	2.1	0.022	0.02	0.01	0.77	4															
310 Dulce de nance (E. S.)	1		11.6	344	0.8	1.4	85.1	2.0	1.1	42	39	11.5	0.021	0.11	0.10	0.31	22															
311 Dulce de papaya (H.)	1		42.6	221	0.9	0.8	54.5	1.2	1.2	119	20	2.4	0.000	0.03	0.04	0.38	14															
312 Dulce de piña (E. S.)	1		3.9	400	0.1	6.3	89.6	1.2	0.1	13	5	2.3	0.004	0.03	0.01	0.12	2															
313 Dulce de zapote (E. S.)	1		2.7	393	0.2	3.8	93.1	1.2	0.2	12	7	1.4	0.010	0.05	0.04	0.26	4															
314 Merm elada y compota	—		28.0	278	0.5	0.3	70.8	0.6	0.4	12	12	0.3	0.003	0.02	0.02	0.20	1															
315 Miel de abejas	2		14.9	313	0.2	(0)	84.8	0.0	0.1	6	4	0.6	0.001	0.01	0.12	0.12	2															
316 Panela	9		7.0	358	0.5	0.5	90.9	0.0	1.1	63	53	3.5	0.005	0.03	0.08	0.27	2															
ACEITES Y GRASAS																																
317 Aceite de palma	3		0.5	880	0.1	99.5	0.0	0.0	0.0	7	8	7.8	15.332	0.01	0.03	0.00	(0)															
318 Manteca de cerdo	1		0.0	902	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	—	0.00	0.00	0.00	0															
319 Mantequilla	—		15.5	716	0.6	81.0	0.4	0.0	2.5	20	16	0.0	0.990	0.00	0.01	0.10	0															
320 Margarina	—		15.5	720	0.6	81.0	0.4	0.0	2.5	20	16	0.0	0.990	(0)	(0)	(0)	(0)															

BERIDAS																			
321	Atole-Shuco (E. S.)	1	89.7	37	0.3	0.3	8.3	0.2	1.4	12	43	1.0	0.000	0.22	0.01	0.30	0		
322	Atole de cacahuate (E. S.)	1	86.0	75	2.1	5.0	6.6	0.1	0.3	8	36	0.6	0.000	0.01	0.02	2.62	0		
323	Chilate (E. S.)	2	94.9	38	0.3	4.2	0.5	0.1	0.1	4	16	0.7	0.003	0.02	0.01	0.08	0		
324	Chocolate (tabletas)	3	2.1	435	4.0	15.1	77.8	0.9	1.0	38	128	3.0	0.020	0.06	0.08	0.52	(0)		
325	Chocolate (bolitas) (H.)	1	4.5	398	9.5	12.0	72.3	—	1.7	34	260	4.8	—	0.10	0.29	2.83	(0)		
326	Coca Cola	—	88.0	46	0.0	0.0	12.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.000	0.00	0.00	0.00	0		
327	Cocoa (polvo seco)	—	3.9	293	8.0	23.8	48.9	4.6	5.0	125	712	11.6	—	0.12	0.38	2.30	0		
328	Horchata (E. S.)	1	88.5	46	0.2	0.3	11.0	0.0	0.0	9	8	6.6	0.000	0.00	0.01	0.06	(0)		
329	Tiste (E. S.)	1	1.6	405	3.2	2.9	91.6	0.6	0.7	42	133	3.7	0.009	0.05	0.07	0.85	(0)		
PLATOS COMPUSTOS																			
330	Caldo de gallina	2	88.8	95	0.8	10.2	(0)	0.0	0.8	5	31	0.4	0.017	0.02	0.05	1.08	0		
331	Caldo de res con hueso	4	90.5	22	0.5	2.1	0.2	0.0	0.7	6	27	0.9	0.002	0.04	0.04	0.67	2		
332	Caldo de res sin hueso	1	96.2	17	2.6	0.7	(0)	0.0	0.9	3	137	1.6	0.000	0.07	0.11	2.47	—		
333	Carne de olla	3	82.7	91	6.2	4.6	5.8	0.3	0.7	34	64	1.1	0.027	0.07	0.10	1.13	8		
334	Chile relleno	1	54.2	299	13.4	24.6	6.1	1.4	1.7	20	102	3.3	0.078	0.06	0.13	1.60	8		
335	Hilachas de carne	1	83.5	66	5.1	1.0	8.9	0.2	1.5	20	70	0.9	0.029	0.06	0.18	1.43	10		
336	Pupusas de chicharrón	1	31.0	271	10.8	1.2	55.4	0.5	1.6	52	193	3.6	0.000	0.08	0.11	2.33	1		
337	Revoleado	1	77.4	110	7.7	7.5	5.2	0.2	2.2	420	266	0.0	0.026	0.00	0.40	2.55	3		
338	Tamal de cerdo (C. R.)	1	68.3	161	3.1	8.8	17.5	0.7	2.3	20	66	2.2	0.050	0.05	0.07	0.69	6		
339	Tamal asado (C. R.)	1	45.7	219	2.8	0.9	49.5	0.4	1.1	36	35	4.3	0.003	0.01	0.03	0.19	6		
340	Tamal de sal (E. S.)	1	77.9	104	3.5	4.6	12.6	0.2	1.4	33	70	2.0	0.000	0.03	0.04	0.48	0		
341	Tamal (G.)	3	76.0	120	2.2	6.0	14.5	0.3	1.3	35	60	1.1	0.027	0.07	0.04	0.63	2		
342	Tamal de picadillo (H.)	1	78.8	76	1.9	0.8	15.5	0.4	3.0	73	45	3.0	0.008	0.03	0.04	0.30	3		
343	Tamal, nacatamal (H.)	2	77.8	108	3.4	5.0	12.8	0.4	1.2	22	57	1.2	0.009	0.05	0.06	0.70	1		
MISCELÁNEA																			
344	Helados de guineo	1	85.7	55	0.0	0.1	14.1	0.2	0.1	2	3	0.4	0.008	0.07	0.05	0.11	2		
345	Helados de leche	1	84.5	61	0.4	0.2	14.8	0.0	0.1	18	18	0.2	0.006*	0.04	0.05	0.42	1		
346	Helados de piña	1	88.8	44	0.0	0.2	11.0	0.0	0.0	4	2	0.5	0.005	0.06	0.01	0.00	4		
347	Hongos de San Juan	1	93.6	12	2.0	0.4	3.2	1.0	0.8	3	44	3.2	0.005	0.01	0.34	1.05	1		
348	Rosa de Jamaica (flores frescas)	1	89.0	43	0.8	1.5	8.1	1.1	0.6	77	18	3.4	0.005	0.02	0.04	0.37	15		
349	Rosa de Jamaica (flores secas)	1	9.2	311	0.7	2.6	80.6	12.0	6.9	1263	273	9.0	0.015	0.12	0.28	3.76	7		

* Los valores de vitamina A señalados con grado (*) corresponden únicamente a los obtenidos en la determinación de carotenos.