

SUPLEMENTO DE LA 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

Cuando se dió a publicidad la Tercera Edición de la Tabla de Composición de Alimentos de Centro América y Panamá (1), se dejó establecido que a ella seguirían nuevas revisiones a medida que el INCAP y otros laboratorios llevaran a cabo nuevos análisis.

Habiendo transcurrido un año desde que se dió a publicidad la tercera edición de dicha tabla, se ha creído conveniente y necesario agregar la información obtenida desde ese entonces, en forma de suplemento. En él se incluye la composición de varios alimentos centroamericanos no analizados anteriormente, así como nuevos promedios de resultados de otros ya reportados y análisis adicionales de los mismos alimentos. Dichos promedios son, en la mayoría de los casos, el resultado de análisis de muestras provenientes de casi todos los países del área centroamericana, por lo que pueden usarse, sin ninguna reserva, para el cálculo de dietas en la realización de encuestas nutricionales, así como para otros fines de aspecto local.

El presente trabajo fué preparado por el Dr. Guillermo Arroyave, Jefe de la Sección de Análisis de Alimentos del INCAP, con la colaboración técnica del Sr. Oscar Pineda, del mismo laboratorio, en el cálculo y tabulación de los datos. El trabajo de análisis en los laboratorios del Instituto estuvo a cargo de los Licenciados Francisco Aguirre y Alvaro Aguirre y de los técnicos Carlos Urrutia, Elizabeth Wellman, Marta Judith Monzón, Oscar Pineda y Rodolfo Conde.

NOTAS EXPLICATIVAS

Las anotaciones hechas con respecto al contenido de agua, proteínas, grasa, hidratos de carbono, desgaste, calorías y

¹ Publicación Científica INCAP E-78.

ácido ascórbico, lo mismo que el significado de los signos usados en la Tercera Edición de la Tabla de Composición de Alimentos de Centro América y Panamá (1) se aplicaron sin modificación al presente suplemento.

Abreviaturas para la expresión de las unidades de peso y contenido de nutrientes:

Durante el curso de la elaboración de esta tabla los laboratorios acordaron estandarizar las abreviaturas a usarse para expresar unidades de pesos y medidas en todas las publicaciones científicas del Instituto. De acuerdo a ese criterio, el contenido de nutrientes se seguirá expresando "por cien gramos de muestra". La abreviatura usada para expresar gramos se cambia a "g" y miligramos a "mg", ambas sin la forma plural.

Nombres científicos:

Siguiendo la recomendación del American Joint Committee on Horticultural Nomenclature (2), solamente la primera letra del nombre del género botánico aparece en mayúscula.

Origen de los resultados:

Como se mencionó anteriormente, los resultados incluidos en el presente suplemento pertenecen a dos categorías: (a) *Muestras revisadas*, las cuales corresponden a alimentos cuya composición ya fué publicada en la Tercera Edición de la Tabla, pero que han sido modificados al promediarlos con resultados de nuevos análisis practicados en muestras adicionales de los mismos. Para facilitar la revisión de los valores antiguos éstos se tabularon con el mismo número de orden que tienen en la Tercera Edición de la Tabla de Composición (1). (b) *Muestras nuevas*, las cuales corresponden a alimentos

que no aparecen en la Tabla anterior. Los números de orden correspondientes a estas muestras están en continuidad con los provistos en la Tabla ya mencionada.

REFERENCIAS

(1) Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá: Tercera Edición de la Tabla de

Composición de Alimentos de Centro América y Panamá. *Suplemento No. 1 del Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana*, "Publicaciones Científicas del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá", p. 129, 1953.

(2) American Joint Committee on Horticultural Nomenclature: Harrisburg, Pa. "Standardized Plant Names", 2a. ed. J. Horace McFarland Co., 1942.

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

ALIMENTOS Y DESCRIPCIÓN 100 gramos peso neto			No. de análisis	Des-gaste	Agua	Calo-rías	Pro-teína	Grasa	Hidratos de carbono		Minerales				Vitaminas					
No.	Nombre común	Nombre científico							Total	Fibra cruda	Ceni-za	Cal-cio	Fós-foro	Hie-rro	Acti-vidad vitamina A	Tia-mina	Ribo-fla-vina	Nia-cina	Acido ascórbico	
				%	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg			
LECHE Y SUS PRODUCTOS																				
a) <i>Muestras revisadas:</i>																				
1	Crema	<i>De Bos taurus</i> Linn.	7	0	58,7	338	2,3	36,3	2,3	0	0,4	79	68	1,4	0,409	0,03	0,25	0,07	2	
b) <i>Muestras nuevas:</i>																				
350	Huevos de iguana (crudos)	<i>Iguana tuberculata</i> Laur.	1	12	60,9	229	17,4	15,2	4,3	0,2	2,2	413	439	2,1	0,424	0,14	0,78		—	
CARNES																				
a) <i>Muestras revisadas:</i>																				
36	Corazón de cerdo (G.)	<i>De Sus scrofa domesticus</i> Gray	2	8	76,6	116	15,8	4,5	2,0	(0)	1,1	24	140	4,2	0,004	0,36	1,15	5,53	6	
37	Hígado de res (G.)	<i>De Bos taurus</i> Linn.	3	4	72,2	129	18,8	3,7	3,9	(0)	1,4	12	257	8,8	7,883	0,28	1,95	8,91	11	
44	Pulmón de res (G.)	<i>De Bos taurus</i> Linn.	2	0	77,8	99	17,5	2,1	1,4	(0)	1,2	12	184	6,2	0,094	0,10	0,31	3,56	(0)	
45	Riñones de res (G.)	<i>De Bos taurus</i> Linn.	2	4	77,4	116	15,5	5,3	0,6	(0)	1,2	14	178	9,0	0,274	0,36	2,29	5,64	13	
b) <i>Muestras nuevas:</i>																				
351	Bazo de cerdo (G.)	<i>De Sus scrofa domesticus</i> Gray	1	8	77,2	99	17,6	1,9	1,8	(0)	1,5	10	173	45,2	0,000	0,12	0,34	2,40	(0)	
352	Bazo de res (G.)	<i>De Bos taurus</i> Linn.	1	0	78,3	96	16,8	2,1	1,5	(0)	1,3	10	144	20,7	0,067	0,12	0,36	1,36	(0)	
353	Corazón de res (G.)	<i>De Bos taurus</i> Linn.	1	5	76,5	103	17,6	1,7	3,2	(0)	1,0	12	106	6,5	0,087	0,33	0,80	3,94	(0)	
354	Carne de iguana (E. S.)	<i>Iguana tuberculata</i> Laur.	1	70	72,9	112	24,4	0,9	0,0	(0)	1,8	25	352	3,4	0,225	0,05	0,24	8,18	(0)	
355	Hígado de cerdo (G.)	<i>De Sus scrofa domesticus</i> Gray	1	3	71,3	146	19,3	6,4	1,6	(0)	1,4	12	292	38,2	10,848	0,22	1,82	9,31	(0)	
356	Riñones de cerdo (G.)	<i>De Sus scrofa domesticus</i> Gray	1	7	76,4	123	14,6	5,9	1,9	(0)	1,2	13	209	8,2	0,000	0,24	1,62	6,39	(0)	
LEGUMINOSAS Y OLEAGINOSAS																				
b) <i>Muestras nuevas:</i>																				
357	Arveja seca	<i>Pisum sativum</i> Linn.	1	—	12,4	338	22,4	1,2	61,4	5,7	2,6	97	175	5,4	0,000	0,78	0,11	2,65	(0)	
358	Harina de soya	<i>Glycine max</i> (Linn.) Merrill	1	—	13,1	231	39,2	3,5	38,9	1,9	5,3	251	553	9,3	—	0,48	0,38	1,68	—	
359	Frijol nazareno	<i>Phaseolus vulgaris</i> Linn.	1	—	14,6	322	21,6	1,7	67,1	3,1	5,0	276	56	7,5	—	0,49	0,18	2,56	—	
360	Frijol piligite	<i>Phaseolus vulgaris</i> Linn.	1	—	14,6	326	18,0	1,3	62,2	4,3	3,9	126	325	8,9	—	0,50	0,15	2,48	—	
361	Frijol rico (P.)	<i>Phaseolus vulgaris</i> Linn.	1	—	11,7	333	17,7	1,4	63,9	4,4	5,3	171	548	8,6	—	0,74	0,10	1,59	(0)	
362	Frijol rico (U. S. A.)	<i>Phaseolus vulgaris</i> Linn.	1	—	8,0	347	26,0	1,2	60,7	4,3	4,1	114	380	10,4	—	0,96	0,17	1,83	(0)	
363	Patate	<i>Tiobroma bicolor</i> Cook	1	18	2,4	558	20,6	43,1	30,8	8,3	3,1	44	497	12,1	0,049	0,28	0,20	1,52	(0)	
VERDURAS																				
a) <i>Muestras revisadas:</i>																				
94	Acelga	<i>Beta vulgaris var. cicla</i> Moq.	9	14	91,2	24	2,7	0,4	4,1	0,9	1,6	84	39	6,6	0,995	0,09	0,23	0,65	40	
99	Ayote crudo	<i>Cucurbita pepo</i> Linn.	6	10	96,6	9	1,1	0,2	1,2	0,8	0,9	13	14	0,8	0,331	0,06	0,03	0,63	15	
157	Pejivalle cocido	<i>Guiljelma utilis</i> , Oerst.	3	26	52,6	180	1,7	3,7	40,5	0,8	1,5	20	39	1,4	1,309	0,03	0,11	0,88	15	
167	Ruibarbo	<i>Rheum rhaipoticum</i> Linn.	3	21	93,8	10	0,7	0,3	4,1	1,0	1,1	83	14	0,2	0,031	0,03	0,02	0,23	12	

364	b) Muestras nuevas: Apio (hojas)	<i>Apium graveolens</i> Linn.	1	—	85,4	53	3,3	2,0	7,8	2,6	1,5	186	36	6,2	1,398	0,11	0,30	0,98	43
365	Ayote con cáscara	<i>Cucurbita pepo</i> Linn.	1	—	89,3	36	2,3	0,8	6,7	1,2	0,9	27	41	1,7	0,056	0,04	0,04	0,84	4
366	Chile chiltepe	<i>Capsicum frutescens</i> var. <i>baccatum</i> (Linn.) Irish	1	16	76,4	84	3,4	1,8	17,1	9,0	1,3	62	91	16,8	0,253	0,16	0,10	2,67	52
367	Chile dulce amarillo	<i>Capsicum frutescens</i> Linn.	1	15	89,7	37	0,9	0,7	8,1	1,5	0,6	1	21	2,1	0,617	0,05	0,03	1,52	76
368	Chile dulce milfruto	<i>Capsicum frutescens</i> Linn.	1	16	91,3	32	0,8	0,6	6,9	1,2	0,4	3	12	0,1	0,371	0,05	0,11	0,96	62
369	Chile dulce rojo	<i>Capsicum frutescens</i> Linn.	1	13	88,0	42	0,9	0,6	9,7	0,7	0,8	5	18	0,3	1,124	0,07	0,11	1,64	70
370	Palmito horneado	<i>Euterpe longipetiolata</i> Oerst	1	66	89,7	36	2,6	1,2	5,5	1,3	1,0	24	39	0,2	0,004	0,04	0,09	1,45	8
371	Pepián	<i>Cucurbita pepo</i> Linn.	1	46	95,4	17	0,7	0,6	2,9	0,7	0,4	18	20	0,7	0,023	0,06	0,06	0,23	11
372	Tomate de palo	<i>Cyphomandra betacea</i> Sendt.	2	37	87,8	28	1,5	0,6	5,5	2,3	1,2	62	4	0,2	0,118	0,04	0,02	1,12	28
FRUTAS																			
a) Muestras revisadas:																			
176	Acerola	<i>Malpighia glabra</i> Linn.	3	18	83,0	62	1,6	0,9	13,7	1,2	0,8	23	34	1,2	0,011	0,04	0,04	0,51	21
193	Granadilla	<i>Passiflora ligularis</i> Juss.	6	49	74,6	100	2,5	2,9	18,8	4,4	1,2	8	63	1,0	0,003	0,00	0,11	1,55	20
217	Mango verde	<i>Mangifera indica</i> Linn.	3	—	84,9	54	0,7	0,2	13,8	1,0	0,4	24	14	0,5	0,028	0,04	0,04	0,33	247
b) Muestras nuevas:																			
373	Mango verde con cáscara	<i>Mangifera indica</i> Linn.	1	20	85,0	53	0,8	0,2	13,5	1,3	0,5	34	20	1,5	0,000	0,04	0,05	0,66	312
374	Persimona	<i>Diospyros kaki</i> Linn.	1	16	84,5	56	0,2	0,2	14,8	0,8	0,3	5	8	0,5	0,042	0,02	0,02	0,15	50
RAÍCES Y TUBÉRCULOS																			
a) Muestras revisadas:																			
98	Arracacha	<i>Arracacia xanthorrhiza</i> Baneroff	4	—	72,5	102	0,8	0,4	25,1	0,6	1,2	28	56	0,9	0,081	0,06	0,04	5,30	32
254	Camote	<i>Ipomoea batatas</i> (Linn.) Lam.	9	21	69,0	115	1,0	0,2	28,9	1,0	0,9	21	42	0,9	0,070	0,12	0,04	0,73	37
261	Tiquisque o malanga	<i>Xanthosoma violaceum</i> Schott	8	15	63,6	134	1,9	0,3	33,0	1,0	1,2	10	55	1,6	0,005	0,13	0,04	0,67	12
262	Yuca	<i>Manihot esculenta</i> Crantz.	13	18	61,5	144	1,0	0,2	36,3	1,2	1,0	37	53	1,0	0,003	0,06	0,04	0,70	40
b) Muestras nuevas:																			
375	Camote variedad Puerto Rico	<i>Ipomoea batatas</i> (Linn.) Lam.	1	16	67,7	121	1,5	0,6	29,2	1,0	1,0	56	46	0,2	2,966	0,10	0,06	0,67	34
376	Harina de yuca	<i>Manihot esculenta</i> Crantz	1	—	13,8	303	23,2	1,1	59,9	1,7	2,0	75	44	6,3	—	0,02	0,10	1,09	—
377	Yuca camote	<i>Manihot utilisima</i> , Pohl.	1	26	62,3	143	0,3	0,5	35,9	0,8	1,0	85	18	0,0	0,028	0,06	0,02	0,66	50
378	Yuca higuierillo	<i>Manihot utilisima</i> , Pohl.	1	25	62,6	142	0,4	0,7	35,3	—	1,0	93	30	5,7	0,010	0,08	0,02	0,74	58
379	Yuca vainilla	<i>Manihot utilisima</i> , Pohl.	1	21	59,8	152	0,4	0,4	38,4	0,9	1,0	91	75	1,6	0,009	0,09	0,03	0,85	58
CEREALES																			
a) Muestras revisadas:																			
272	Maicillo	<i>Sorghum vulgare</i> , Pers.	11	—	8,4	350	8,5	3,1	78,6	1,7	1,4	12	319	3,8	0,010	0,44	0,10	2,80	(0)
273	Maíz amarillo	<i>Zea mays</i> Linn.	13	—	9,6	368	8,2	4,6	76,2	1,5	1,4	8	270	2,7	0,108	0,43	0,11	1,69	(0)
274	Maíz blanco	<i>Zea mays</i> Linn.	15	—	11,8	358	9,1	4,7	73,0	1,5	1,4	6	235	2,9	0,007	0,45	0,09	2,07	(0)
b) Muestras nuevas:																			
380	Masa condensada de maíz	<i>De Zea mays</i> Linn.	2	—	6,2	380	7,1	3,9	81,4	1,6	1,4	128	237	8,8	0,003	0,10	0,08	2,13	(0)
381	Teosinte pulido	<i>Euchlaena mexicana</i> Schrad.	3	7	11,9	362	21,6	2,5	63,2	0,4	0,8	9	194	3,3	(0)	0,14	0,07	0,71	(0)
PANES Y TORTILLAS																			
b) Muestras nuevas:																			
382	Tortillas de maicillo	<i>De Sorghum vulgare</i> , Pers.	1	—	48,8	194	5,0	1,5	43,8	1,2	0,9	100	187	3,1	—	0,08	0,06	1,26	(0)
383	Tortillas de maíz amarillo pilado	<i>De Zea mays</i> Linn.	1	—	64,7	144	2,7	0,6	31,9	0,3	0,1	26	17	1,0	0,012	0,03	0,02	0,26	(0)
384	Tortillas de maíz blanco pilado	<i>De Zea mays</i> Linn.	1	—	63,0	151	2,8	0,7	33,2	0,5	0,3	73	19	0,4	—	0,06	0,02	0,67	(0)

TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS DE CENTRO AMERICA Y PANAMA—Cont.
(SUPLEMENTO DE LA TERCERA EDICION)—Cont.

ALIMENTOS Y DESCRIPCIÓN 100 gramos peso neto			No. de análisis	Des-gaste	Agua	Calo-rías	Pro-te na	Grasa	Hidratos de carbono		Minerales				Vitaminas				
No.	Nombre común	Nombre científico							Total	Fibra cruda	Ceni-za	Cal-cio	Fós-foro	Hie-rro	Acti-vidad vita-mina A	Tia-mina	Ribo-fla-vina	Nia-cina	Acido ascór-bico
				%	g		g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
BEBIDAS																			
b) Muestras nuevas:																			
385	Atole de ceniza (G.)	<i>De Cassia grandis</i> Linn.	1	0	93,7	25	0,7	0,2	5,0	0,2	0,4	7	174	0,8	0,000	0,03	0,01	0,26	(0)
386	Refresco de carao (E. S.)		1	—	89,6	41	0,6	0,2	9,1	(0)	0,5	4	11	0,2	0,000	0,02	0,01	0,96	4
387	Tiste (G.)		1	0	2,0	416	8,3	5,9	82,4	2,7	1,4	81	230	3,5	0,038	0,10	0,10	1,33	(0)
388	Súchile o súchiles		1	0	2,8	515	13,0	27,2	54,6	7,4	2,4	44	233	10,7	0,056	0,05	0,23	3,36	(0)
PLATOS COMPUESTOS																			
b) Muestras nuevas:																			
389	Ishguashte (E. S.)		1	—	0,3	571	32,0	38,2	24,9	12,9	4,6	74	963	7,0	0,071	0,19	0,20	2,37	(0)
390	Tamal de cerdo (G.)		1	24	82,5	82	2,3	3,5	10,2	0,4	1,5	22	37	1,1	0,023	0,03	0,05	0,47	(0)
391	Tamal tayuyo (G.)		1	—	64,2	138	4,8	0,8	27,9	0,9	2,3	68	116	2,2	0,000	0,13	0,05	0,73	(0)