TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

NOVARTIS
MEDICAL NUTRITION

Introducción

INTRODUCCIÓN

Las tablas de composición de alimentos son utilizadas, sobre todo, para valorar las ingestas de energía y nutrientes y planificar la alimentación individual y colectiva de personas sanas y enfermas.

La composición de alimentos varía ampliamente. Depende, entre otros factores, de la variedad de las plantas y animales, del tipo de cultivo y fertilización, de las condiciones de alimentación animal y, en algunos alimentos, varía según su frescura, el tiempo y características de almacenamiento, etc.

Otro problema para valorar la composición de alimentos lo constituyen las técnicas utilizadas para la determinación de sus componentes, que pueden dar valores muy distintos. Esto hace que existan resultados muy diferentes entre las diversas tablas existentes.

En España, las tablas más utilizadas por los profesionales de la Nutrición (médicos, dietistas, farmacéuticos, etc.) son las elaboradas por el Profesor Varela (Instituto de Nutrición) y las tablas de Randoin (*Institut Scientifique d'Hygiène Alimentaire*). Sin embargo, de nuestra experiencia, deducimos que existen diversos alimentos que habitualmente se consumen en España de los cuales resulta difícil encontrar equivalencias. Tampoco existen datos sobre nutrientes utilizados actualmente para elaborar dietas e interpretar encuestas nutricionales, como son el colesterol y los ácidos grasos.

Asimismo, dichas tablas son el resultado tanto de datos propios como de otros, tomados de diversas fuentes bibliográficas. Sin embargo, en ningún alimento se concreta la fuente específica.

Todo lo mencionado dificulta la interpretación de los estudios nutricionales, sobre todo cuando se comparan trabajos de diversos autores.

Por todo lo expuesto, se ha considerado oportuno hacer una revisión más amplia para mejorar su utilización, tanto a nivel clínico como comunitario.

El trabajo que se ofrece en la presente tabla es una revisión de diversas tablas de composición de alimentos de reconocido prestigio internacional, en la que se incluyen los alimentos más consumidos en nuestro país y los nutrientes que son objeto de un número considerable de consultas. En ellas se especifica la fuente de donde se obtuvieron los datos.

Una gran parte de datos se han obtenido de las tablas francesas Randoin (en las que no se especifica referencia) con algunas modificaciones para energía cuando fue necesario. Esta tabla ha sido escogida, fundamentalmente, por ser una de las más utilizadas, ya que los datos propios son de alimentos parecidos a los españoles, debido a la proximidad geográfica. Los alimentos parecidos de las tablas Randoin cuyos resultados eran muy diferentes a las tablas americanas o las británicas no han sido utilizados, y han sido incluidos los de éstas.

Se han utilizado como estándares las tablas de McCance y Widdowson o las de USDA, debido a que son más recientes y la metodología utilizada en las muestras, así como las técnicas de determinación, son más adecuadas.

De los alimentos que no fue posible obtener su equivalencia se utilizaron las tablas del Instituto de Nutrición (Madrid 1980), Centre de Recherces Foch (París 1983) y los de la Fundación Sardà Farriol (Barcelona 1986), en las que existe información propia y de diversas fuentes. Se incluyen, además, otros alimentos cuyo contenido se obtuvo de fuentes propias de las industrias que fabrican el producto.

El ácido fólico total y la vitamina B12 se obtuvieron de las tablas McCance y Widdowson (1978) y de la tabla Renaud (1986) se recogió la información sobre colesterol y ácidos grasos.

Los contenidos en fibra de los alimentos ricos en ésta, son datos obtenidos de las tablas de A.E. Bender (1986).

METODOLOGÍA

Se describen datos aclaratorios:

Porción comestible: Los datos sobre nutrientes en la tabla corresponden a 100 g de la parte comestible de los alimentos. Dado que el cálculo se realiza habitualmente a partir del "peso en bruto", o sea, a partir del peso de la parte comestible (pulpa, carne, etc.) y la parte no comestible (piel, huesos, etc.), se incluye en la tabla el factor "porción comestible" para ser aplicado en caso necesario y obtener así el peso bruto a partir del peso de la parte comestible.

El factor "porción comestible" viene expresado en "tanto por uno". Si se multiplica por cien se obtendrá el porcentaje de porción comestible. Para calcular la porción comestible de una cantidad determinada de alimento se multiplica el peso en bruto por el factor "porción comestible". Por ejemplo, en el caso de que queramos saber la porción comestible de una manzana que pesa 90 g:

90 g (piel, pulpa, parte central,...) x 0,84 (factor "porción comestible") = 76 g de pulpa

Todos los valores de composición se refieren a alimentos crudos, a menos que se indique lo contrario. Los alimentos precocinados, tal y como el nombre del grupo indica, han sufrido algún tratamiento durante su procesado pero no se ha completado su cocción.

Pérdidas por cocciones: Todos los alimentos se contemplan en crudo a excepción de alguno que es cocido y se especifica. Los procesos de cocción pueden causar pérdidas en la cantidad de nutrientes de los alimentos. Esto depende del nutriente y del tipo de cocción.

Para tener en cuenta este factor en la realización de cálculos, se incluyen las pérdidas en forma de porcentaje en el Anexo II.

Ácidos grasos (en gramos): Los valores de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados corresponden a la suma total de cada tipo de ácido graso que ha sido posible identificar y cuantificar en cada

alimento. Se incluyen además los valores individuales de algunos ácidos grasos de especial información nutricional (ver tablas) presentes en los alimentos. Esto no quiere decir que sean los únicos y, por lo tanto, su suma no tiene porqué ser igual a los valores totales de saturados, monoinsaturados o poliinsaturados. De igual modo, la suma total de ácidos grasos no debe ser igual al valor de lípidos totales, ya que dentro de este valor se incluyen también otros compuestos (esteroles, glicerol, etc.) y no únicamente los ácidos grasos.

Valores desconocidos, traza y cero:

- Valores desconocidos (código "N"): el nutriente se encuentra en cantidades significativas pero no se dispone de información fiable al respecto.

- Valores traza (código "TR"): el nutriente se encuentra en cantidades detectables pero nutricionalemente no significativas o no suficientemente importantes para poderlas cuantificar.

- Valores cero ("0"): el nutriente no se encuentra o se encuentra en cantidades no detectables.

PARÁMETROS NUTRICIONALES

Energía: Los valores energéticos de los nutrientes se expresan en kilocalorías (kcal) por ser los valores que se utilizan más frecuentemente en la práctica diaria. Sin embargo, si se desean obtener datos en unidades del Sistema Internacional (kilojulios, kJ) se pueden convertir de la manera siguiente: 1 kcal = 4,184 kJ).

Estos valores energéticos han sido obtenidos a partir de las cantidades de proteínas, grasas, carbohidratos y alcohol, usándose en general, los valores de ATWATER (proteínas, 4 kcal/g; grasas, 9 kcal/g y carbohidratos, 4 kcal/g). Al alcohol se le adjudica un valor energético de 7 kcal/g.

Los datos de las tablas de McCance y Widdowson y las de Varela han utilizado los factores de conversión de Southgate y Durnin, cuyos valores son

los siguientes: carbohidratos (CHO), 3,75 kcal/g; proteínas, 4 kcal/g; grasas, 9 kcal/g. Para la obtención de energía de las tablas americanas los valores oscilan entre 0,91-4,36 kcal/g para las proteínas; 8,37-9,02 kcal/g para los lípidos y 1,33-4,12 kcal/g para los CHO, dependiendo del tipo de alimentos. Debido a los diferentes factores de conversión para valorar la energía proveniente de proteínas, CHO y lípidos de las tablas (USDA, Randoin, Renaud, etc.), al realizar los cálculos definitivos mediante los factores de conversión de Atwater las cifras totales de energía pueden parecer inconsistentes.

Nutrientes: Se incluyen los siguientes:

Proteínas, lípidos y carbohidratos en gramos.

Minerales: P, Mg, Ca, Fe, Zn, Na, K (en miligramos). I, F, Cu Se (en microgramos).

Vitaminas: C, B_1, B_2, B_6, Niacina (en miligramos). D, B_{12}, Ácido fólico (en microgramos). A (en microgramos equivalentes de retinol). E (en miligramos equivalentes de α-tocoferol).

Equivalencia de vitaminas

1 U.I. de vitamina A=0,00033 mg de retinol

1 U.I. de vitamina D=0,000025 mg de ergosterol=0,000025 mg de colecalciferol (D_3)

1 U.I. de vitamina E=0,67 mg de d-α-tocoferol

Colesterol (en mg) y **ácidos grasos** (en gramos).

Alcohol (en gramos)

Fibra (en gramos): La fibra es la suma de celulosa, hemicelulosa y pectina (carbohidratos no disponibles) así como de lignina y gomas (Bender A.E., 1986). En libros antiguos, al referirse a fibra cruda no se referían a lo que actualmente se llama fibra dietética. Además, al no existir un método analítico, dependiendo de la técnica utilizada para la determinación, los resultados de fibra pueden variar considerablemente entre las diversas tablas. En estas tablas se incluyen datos de los alimentos que son fuente

importante de fibra y que han sido seleccionados y redondeados por el Prof. A. E, Bender, en las tablas de alimentos publicadas por Oxford University Press en 1986.

ANEXOS

ANEXO I: Tabla de alimentos según el contenido en ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexanoico (DHA).

En este anexo se presenta el contenido de ácidos grasos omega-3 de pescado y marisco por cada 100 g. Estos datos se han obtenido de una tabla provisional que publican en el J Am Diet Ass (1986), Hepburn F.N. Exler J.L. del servicio informativo de Nutrición Humana del Departamento de agricultura de EE.UU.

ANEXO II: Pérdidas según tipo de cocción.

En este anexo se presenta el porcentaje de las pérdidas del valor nutritivo de los alimentos sometidos a diversas formas de cocción.

ANEXO III: Tabla de alimentos según el contenido en aminoácidos esenciales y semiesenciales.

En este anexo se presenta la composición en mg de aminoácidos por 100 g de porción comestible de alimentos ricos en proteínas. En algunos alimentos se incluye su composición una vez cocinados para que los datos se acerquen más a la realidad. Estos datos se han obtenido por cálculo a partir de las fuentes bibliográficas 12 y 13.

ANEXO IV: Tabla de alimentos según su contenido en purinas.

Se indica la cantidad de purinas que pueden dar algunos alimentos o grupos de alimentos al metabolizarse sus nucleoproteínas en el organismo. Las cantidades se expresan en tres grupos: de 150 a 825 mg, de 50 a 150 mg, y de 0 a 50 mg de purinas por 100 g de porción comestible de alimento. Los datos se obtuvieron de las tablas de composición de alimentos, referencia bibliográfica número 13.

ANEXO V: Tabla de equivalencias.

El listado de equivalencias pretende facilitar la manipulación de las tablas al usuario y ayudarle en la búsqueda de sustitutos para los alimentos que no se incluyen en las tablas. Sin embargo, ha de tenerse en cuenta que este listado es únicamente orientativo y el usuario ha de comprobar, en primer lugar, que es aplicable a su caso en particular. También se ha de considerar que se trata de una operación de estimación que conlleva cierto riesgo, dado que la composición de los alimentos es inevitablemente variable.

FORMA DE USO

Para determinar el valor energético y nutricional de una cantidad de alimento o bebida (cifras expresadas en gramos para sólidos y en mililitros para los líquidos) se multiplica la cantidad de alimento por el valor del nutriente que figura en la Tabla de Composición de Alimentos y se divide por 100. Véase el ejemplo:

	kcal	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos
100 g de Pan de trigo, blanco	255	7	0,8	55
Consumo (60 g)	60x255	60x7	60x0,8	60x55
	100	100	100	100
Total:	153 kcal	4,2 g	0,5 g	33 g

Para dar un ejemplo práctico de la utilización de las tablas de composición de alimentos, se han tomado las cantidades de alimentos correspondientes a la ingesta espontánea de un adulto.

EJEMPLO DE CÁLCULO DE UNA INGESTA DIARIA PARA UN ADULTO SANO EN NORMOPESO

Alimento	Cantidades g	Porción Comestible g	Energía kcal	Proteínas g	Lípidos g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g
DESAYUNO							
Pan de trigo, blanco	90	1	230	6,3	0,72	49,5	3,6
Leche de vaca, semidescremada	200	1	98	7	3,4	10	0
Café	50	1	2,5	0,15	0,05	0,4	0
Azúcar	10	1	38	0	0	10	0
Mermeladas, con azúcar	30	1	84	0,15	0,03	21	0
Kiwi	100	0,87	44	0,87	0,55	7,9	1,8
Mantequilla	10	1	75	0,07	8,3	0,06	0
TOTAL			**572**	**14,5**	**13**	**98,8**	**5,4**
MEDIA MAÑANA							
Pan de trigo, blanco	50	1	128	3,5	0,4	27,5	2
Queso manchego	25	0,95	89	6,82	6,82	0,12	0
Naranja	200	0,73	64	1,61	0,29	13,14	2,92
TOTAL			**281**	**12**	**7,5**	**40,8**	**4,9**
COMIDA							
Lentejas	80	1	269	19,2	1,44	44,8	3,2
Sofrito	50	1	58	0,8	4,25	4,4	0,95
Pollo, deshuesado	100	1	85	14,3	3	N	0
Lechuga	50	0,66	6	0,4	0,07	0,96	0,50
Zanahoria	50	0,82	17	0,49	0,12	3,69	1,23
Maíz dulce, en conserva	50	1	25	0,55	0,1	5,35	0,5
Pan de trigo, blanco	40	1	102	2,8	0,32	22	1,6
Melocotón	200	0,86	89	0,86	0,17	20,64	1,72
TOTAL			**651**	**39,4**	**9,5**	**101,8**	**9,7**
CENA							
Pasta	35	1	129	0,98	0,42	26,78	0,7
Huevo, entero	70	0,88	100	8	7,39	0,37	0
Patata, cocida	150	1	129	3	0,15	28,5	3
Tomate	175	0,94	36	1,65	0,49	6,58	2,5
Pan de trigo, blanco	40	1	102	2,8	0,32	22	1,6
Yogur, natural	125	1	78	4,25	4	5	N
Azúcar	10	1	38	0	0	9,95	0
TOTAL			**611**	**20,7**	**12,8**	**99,2**	**8**
Vino de mesa	200	1	140	N	N	4,2	0
Aceite de oliva	40	1	360	0	40	0	0
TOTAL			**500**	**0**	**40**	**4,2**	**0**
TOTAL DÍA			**2615**	**87**	**83**	**345**	**28**

En el ejemplo se observa:

LENTEJAS (crudo): La tabla da el valor para las legumbres en crudo. Si se trata del mismo alimento cocido las cifras serán de 3 a 4 veces superiores, debido a que con la cocción, aumenta su contenido en agua y, por lo tanto, su peso.

LECHUGA Y PATATAS: Las cantidades de alimento anotadas corresponden a la porción comestible del alimento. Es decir, peso neto, sin desperdicio.

POLLO: Este alimento se ha tomado a partir de su peso en bruto, por tanto su factor de porción comestible es 0,7. Los cálculos se deben hacer de acuerdo al alimento código (215) que ya tiene aplicado el factor. De esta manera se obtienen los valores de la porción comestible del pollo.

COMENTARIO FINAL

Con esta tabla se pretende aportar un instrumento que permita valorar las dietas o planificar los menús de una forma "aproximativa", esperando que puedan ser de utilidad en la práctica, para la realización de dietas tanto para individuos y colectividades sanas como enfermas. Son diversas las limitaciones que deberían ser consideradas al interpretar el consumo de energía y nutrientes mediante la utilización de las tablas, entre otras:

a) que no son análisis realizados en alimentos producidos en nuestro país, ni en nuestra época, ni con los medios de producción y almacenamiento (en algunos casos) utilizados en la actualidad

b) que en algunos casos son equivalencias de otros alimentos similares

c) que los métodos de análisis que se han utilizado en las diversas tablas no son los mismos

d) que muchas determinaciones no han sido realizadas sobre una muestra adecuada

e) que los valores de nutrientes para diversos alimentos se han redondeado en base a promedios de alimentos similares de acuerdo con la fuente señalada.

Estos hechos sugieren la necesidad de interpretar los resultados cuando se utilicen estas tablas como cifras solamente orientativas.

Por otro lado, como ya se ha comentado, las limitaciones de las técnicas analíticas imponen restricciones tanto en el número de alimentos como en el

número de nutrientes para los cuales se dispone de información. Esto se debe a que, generalmente, las técnicas analíticas no son universales y han de adaptarse a cada tipo de alimento. Muchas veces esto no se consigue fácilmente (por ejemplo, en el caso de los carotenos o los ácidos grasos "trans"). Por otro lado, para algunos nutrientes aún no existen técnicas analíticas satisfactorias (por ejemplo, para la vitamina K o el hierro hémico). En resumen, las tablas de composición de los alimentos no pueden ofrecer la composición nutricional para todos los nutrientes conocidos, ni siquiera en el caso de los alimentos más importantes.

De todo ello se desprende la necesidad de realizar una tabla de composición de alimentos mediante muestras de los alimentos que se consumen en nuestro país, y mediante métodos analíticos considerados en la actualidad como de mayor precisión. Sin embargo, y aún contando con estas tablas, si se desea obtener información muy precisa, como en los casos de ciertas investigaciones, será indispensable pesar los alimentos y analizarlos en el laboratorio. Este procedimiento es largo y caro, por lo que resulta poco usual en la práctica.

Arturo Jiménez Cruz

Doctor en Medicina

Médico Endocrinólogo. MSc en Nutrición

Pilar Cervera Ral

Dip. Univ. Dietética Superior

Dip. Univ. Biología Nutrición Humana

Prof. Titular E.U.I. (Univ. Barcelona)

Montserrat Bacardí Gascón

Médico General. MSc en Nutrición

Grupos de alimentos

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Cereales y derivados

Macronutrientes

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Porción comestible	Energía kcal*	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
336	All-Bran flakes (Kelloggs's)	11	1	324.1	10	67	15	2
337	All-Bran plus (Kelloggs's)	11	1	277	14	48	27	3
001	Arroz blanco	-	1	354	7.6	77	0.3	1.7
002	Arroz integral	-	1	350	8	77	1.2	1.1
003	Avena	-	1	367	14	66.5	8	5
005	Cereales de desayuno, con miel	3/11	1	386	4.4	91.3	1.4	0.2
006	Cereales de desayuno, sin azucarar	3/11	1	386	7.9	85.3	1.4	0.4
004	Choco Kripies (Kellogg's)	11	1	387	5	86	2	2.5
008	Frostis (Kellogg's)	11	1	373	4.5	87	1.5	0.6
326	Germen de trigo	20	1	333	25	33.3	15.9	11.1
009	Harina de maíz	-	1	349	9.5	70	N	3.5
010	Harina de trigo, integral	2	1	340	10.5	71	10	1.5
011	Harina de trigo, refinada	2	1	353	9.5	75	4	1.2
007	Korn flakes Original (Kellogg's)	11	1	371	7	84	3	0.9
329	Maíz, en mazorca, crudo	20	1	96	3	18.2	2.3	1.2
338	Muesly Avellanas, barritas (Hero)	11	1	536	5.6	40.8	N	18.4
339	Muesly Cacahuetes, barritas (Hero)	11	1	119	3	14.2	N	5.5
340	Muesly Uvas y pasas, barritas (Hero)	11	1	444	6	69	N	16
013	Pan de centeno	-	1	241	7	51	13	1
014	Pan de trigo, blanco	2/4	1	255	7	55	4	0.8
015	Pan de trigo, integral	2/11	1	239	8	49	9	1.2
016	Pan de trigo, molde, blanco	2	1	233	7.8	49.7	2.7	1.7
017	Pan de trigo, molde, integral	2	1	216	8.8	41.8	8.5	2.7
018	Pan tostado, tipo 'Biscotte'	2/7	1	411	10	75	N	4.3
019	Pasta	2/4	1	368	12.8	76.5	2	1.2
327	Pasta fresca al huevo (Buitoni)	11	1	280	10.1	54.2	N	2.5
012	Rise Krispis (Kellogg's)	11	1	384	7	86	1	1.5
020	Sémola de trigo	2/4	1	368	12.8	76.5	N	1.2
334	Smacks (Kelloggs's)	11	1	376	7.4	83	3.8	1.6
335	Special K (Kelloggs's)	11	1	369	16	74	3	1
021	Tapioca	-	1	338	1.5	82	N	0.6
328	Tortellini de carne (Boutioni)	11	1	295	12	46	N	7
328	Tortelloni de espinacas (Boutoni)	11	1	296	10	46	N	8

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Cereales y derivados

Ácidos grasos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Ác. G. Saturados g	C 14:0 g	C 16:0 g	C 18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C 16:1 g	C 18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C 18:2 g	C 18:3 g	Colesterol mg	Etanol g
336	All-Bran flakes (Kelloggs's)	0.3	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
337	All-Bran plus (Kelloggs's)	0.7	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
001	Arroz blanco	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
002	Arroz integral	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
003	Avena	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
005	Cereales de desayuno, con miel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
006	Cereales de desayuno, sin azucarar	N	N	N	N	0	0	0	0	0	0	0	-
004	Choco Kripies (Kellogg's)	1	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
008	Frostis (Kellogg's)	0.2	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
326	Germen de trigo	1.5	N	N	N	1.2	N	N	5.3	N	N	0	-
009	Harina de maíz	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
010	Harina de trigo, integral	0.2	TR	0.18	0.01	0.16	0.005	0.15	0.64	0.6	0.04	0	-
011	Harina de trigo, refinada	0.16	TR	0.15	0.008	0.13	0.004	0.12	0.51	0.48	0.03	0	-
007	Kom flakes Original (Kellogg's)	0.2	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
329	Maíz, en mazorca, crudo	0.2	N	N	N	0.3	N	N	0.6	N	N	0	-
338	Muesly Avellanas, barritas (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
339	Muesly Cacahuetes, barritas (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
340	Muesly Uvas y pasas, barritas (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
013	Pan de centeno	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
014	Pan de trigo, blanco	0.11	TR	0.1	0.005	0.09	0.003	0.08	0.34	0.32	0.02	0	-
015	Pan de trigo, integral	0.26	0.01	0.2	0.04	0.16	0.01	0.15	0.42	0.39	0.03	0	-
016	Pan de trigo, molde, blanco	0.34	0.02	0.26	0.06	0.21	0.01	0.2	0.55	0.52	0.04	0	-
017	Pan de trigo, molde, integral	0.48	0.03	0.37	0.08	0.36	0.04	0.33	1.05	0.88	0.06	0	-
018	Pan tostado, tipo 'Biscotte'	0.7	0	0.65	0.03	0.3	0	0.3	1.8	1.7	0.1	0	-
019	Pasta	0.2	0.01	0.15	0.03	0.15	0.01	0.14	0.43	0.4	0.03	0	-
327	Pasta fresca al huevo (Buitoni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
012	Rise Krispis (Kellogg's)	0.6	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
020	Sémola de trigo	0.2	0.01	0.15	0.03	0.15	0.01	0.14	0.43	0.4	0.03	0	-
334	Smacks (Kelloggs's)	0.3	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
335	Special K (Kelloggs's)	0.4	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
021	Tapioca	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
328	Tortellini de carne (Boutoni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
328	Tortelloni de espinacas (Boutoni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Cereales y derivados

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Selenio µg
336	All-Bran flakes (Kelloggs's)	750	N	N	N	11.7	N	N	N	N	N	N
337	All-Bran plus (Kelloggs's)	850	N	N	220	8.8	6	N	N	N	N	N
001	Arroz blanco	4	120	10	28	0.8	0.2	180	2	38.5	30	20
002	Arroz integral	N	275	50	106	N	0.2	300	N	N	N	39
003	Avena	2	N	55	150	N	N	400	N	25	410	7
005	Cereales de desayuno, con miel	0.2	88	12	16	1	18.7	24	N	N	210	35.5
006	Cereales de desayuno, sin azucarar	0.2	88	12	16	1	18.7	24	N	N	440	7
004	Choco Kripies (Kellogg's)	500	N	453	N	7.9	N	N	N	N	N	N
008	Frostis (Kellogg's)	600	N	453	N	7.9	N	N	N	N	N	N
326	Germen de trigo	9	871	55	250	7.6	17	971	N	N	N	N
009	Harina de maíz	0.7	300	16	84	2.7	2.5	190	N	22	210	N
010	Harina de trigo, integral	10	450	40	140	4	5.5	300	3	70	N	58.5
011	Harina de trigo, refinada	3	135	16	20	1.2	1.7	120	1	31	N	36
007	Korn flakes Original (Kellogg's)	950	N	N	N	7.9	N	N	N	N	N	N
329	Maíz, en mazorca, crudo	304	200	4	22	0.6	0.3	69	N	N	N	N
338	Muesly Avellanas, barritas (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
339	Muesly Cacahuetes, barritas (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
340	Muesly Uvas y pasas, barritas (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
013	Pan de centeno	N	151	24	39	2	N	150	N	N	80	28
014	Pan de trigo, blanco	500	100	100	30	1	2	90	0.8	N	170	28
015	Pan de trigo, integral	650	224	100	90	2.2	5	200	1	N	320	45
016	Pan de trigo, molde, blanco	540	100	100	26	1.7	0.8	97	5.8	80	150	5.04
017	Pan de trigo, molde, integral	540	220	23	76	2.5	2	200	N	N	270	8
018	Pan tostado, tipo 'Biscotte'	N	N	26	28	N	2	N	N	N	N	N
019	Pasta	N	N	22	57	1.5	1	165	N	N	N	61
327	Pasta fresca al huevo (Buitoni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
012	Rise Krispis (Kellogg's)	700	N	N	N	7.9	N	N	N	N	N	N
020	Sémola de trigo	N	N	22	57	1.5	1	165	N	N	N	N
334	Smacks (Kelloggs's)	0	N	267	N	7.9	N	N	N	N	N	N
335	Special K (Kelloggs's)	850	N	N	N	23.3	N	N	N	N	N	N
021	Tapioca	N	N	12	N	1	N	12	N	N	60	0.4
328	Tortellini de carne (Boutoni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
328	Tortelloni de espinacas (Boutoni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Cereales y derivados

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Vit. A (retinol) µgeq	Vit. D µg	Vit. E (α-tocoferol) µgeq	Vit. C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg
336	All-Bran flakes (Kelloggs's)	N	4.2	N	N	1.2	1.3	15	1.7	0.85	333
337	All-Bran plus (Kelloggs's)	N	3.1	N	N	0.9	1	11.3	1.3	0.65	250
001	Arroz blanco	N	N	N	0	0.06	0.03	3.8	0.3	0	6
002	Arroz integral	N	N	N	0	0.3	0.06	4.6	0.3	N	N
003	Avena	N	N	2	0	0.25	0.14	1	0.12	0	60
005	Cereales de desayuno, con miel	0	N	N	0	0.41	0.04	1.9	0.13	0	7
006	Cereales de desayuno, sin azucarar	0	N	N	0	0.41	0.04	1.9	0.13	0	7
004	Choco Kripies (Kellogg's)	N	4.2	N	N	1.2	1.3	15	1.7	0.85	167
008	Frostis (Kellogg's)	N	4.2	N	N	1.2	1.3	15	1.7	0.85	167
326	Germen de trigo	0	0.7	21	0	2	0.6	5.7	2.2	0	350
009	Harina de maíz	N	N	N	0	0.5	0.16	1.5	0.01	0	0
010	Harina de trigo, integral	N	N	2	0	0.35	0.2	6	0.5	0	57
011	Harina de trigo, refinada	N	N	1	0	0.1	0.08	0.6	0.2	0	31
007	Korn flakes Original (Kellogg's)	N	4.2	N	N	1.2	1.3	15	1.7	0.85	167
329	Maíz, en mazorca, crudo	18	0	0.45	1	0.04	0.08	1.4	0.09	0	33
338	Muesly Avellanas, barritas (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
339	Muesly Cacahuetes, barritas (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
340	Muesly Uvas y pasas, barritas (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
013	Pan de centeno	N	N	N	0	0.2	0.2	2	N	N	N
014	Pan de trigo, blanco	N	N	0.2	0	0.06	0.06	0.5	N	0	27
015	Pan de trigo, integral	N	N	1.3	0	0.3	0.15	3	N	0	39
016	Pan de trigo, molde, blanco	0	0	TR	0	0.18	0.03	1.4	0.04	0	27
017	Pan de trigo, molde, integral	0	0	0.2	0	0.26	0.08	3.9	0.14	0	39
018	Pan tostado, tipo 'Biscotte'	N	N	N	N	0.1	0.08	0.5	N	0	36
019	Pasta	N	N	N	0	0.09	0.06	2	N	0	25
327	Pasta fresca al huevo (Buitoni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
012	Rise Krispis (Kellogg's)	N	4.2	N	N	1.2	1.3	15	1.7	0.85	167
020	Sémola de trigo	N	N	N	0	0.09	0.06	2	N	0	25
334	Smacks (Kelloggs's)	N	N	N	N	1.2	1.3	15	1.7	0.8	167
335	Special K (Kelloggs's)	N	8.3	N	N	2.3	2.7	30	3.3	1.7	333
021	Tapioca	N	N	N	N	N	N	N	N	0	0
328	Tortellini de carne (Boutioni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
328	Tortelloni de espinacas (Boutoni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Pastelería

Macronutrientes

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Porción comestible	Energía kcal*	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
022	Bizcocho	2	1	456	5.6	79.1	3	15.2
023	Bollo-Briox-Ensaimada	2	1	469	6.4	65.5	2.5	22
024	Croisant chocolate y similares	2	1	469	6.4	65.5	2.5	22
025	Donut, Croisant	2	1	456	5.6	79.1	2.5	15.2
026	Galletas con chocolate	2	1	524	5.7	67.4	3.1	27.6
330	Galletas de leche y chocolate (Gerblé)	11	1	458	9.9	63.3	3.5	18.3
332	Galletas de Muesli (Gerblé)	11	1	442	9.4	63.4	4.5	16.7
333	Galletas Fibra (Gerblé)	11	1	393	11	59.2	12	12.5
331	Galletas Vita Fibra (Gerblé)	11	1	440	10	61.1	6.8	17.3
027	Galletas de mantequilla, tipo 'Danesas'	17	1	397	6.7	74.3	2.2	8.2
028	Galletas saladas	2/7	1	464	10.8	75.8	3	13.1
029	Galletas, tipo 'María'	2/4	1	436	7	74	3	14.5
030	Magdalenas	2	1	469	6.4	65.5	2.5	22
341	Mazapan	20	1	483	11.9	45.5	6	28
031	Melindros-Coca-Roscón	2	1	440	10.8	75.8	2.5	12.5
032	Pasta brisa, cocida	2	1	527	6.9	55.8	1.2	32.2
033	Pasta de hojaldre, cocida	2	1	565	5.8	47.4	2	40.5
034	Pasta de lionesa ('Choux'), cocida	2	1	330	8.5	30.7	1.3	20.1
035	Pastas de té	2/3	1	456	5.6	79.1	2.5	15.2
036	Pastel de manzana	3/4	1	311	3.6	40.1	2.5	15.1
037	Pastel de manzana, base de hojaldre	2/3	1	456	5.6	79.1	2.5	15.2
038	Pastel de queso	5/17	1	414	19.8	40.4	2.5	19.2
039	Repostería	2/4	1	387	5.2	49.2	1.2	20.2

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Pastelería

Ácidos grasos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Ác. G. Saturados g	C 14:0 g	C 16:0 g	C 18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C 16:1 g	C 18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C 18:2 g	C 18:3 g	Colesterol mg	Etanol g
022	Bizcocho	6.2	0.7	3.9	1.3	5.4	0.8	3.8	1.2	1.1	0.1	130	-
023	Bollo-Briox-Ensaimada	9.3	0.34	5.64	3.28	9.25	0.53	8.56	2	1.83	0.17	50	-
024	Croisant chocolate y similares	9.3	0.34	5.64	3.28	9.25	0.53	8.56	2	1.83	0.17	130	-
025	Donut, Croisant	9.43	1.53	2.09	0.74	4.18	0.04	4.14	0.45	0.45	0	130	-
026	Galletas con chocolate	9.71	0.41	5.75	3.27	7.17	0.18	6.51	1.26	1.22	0.04	N	-
330	Galletas de leche y chocolate (Gerblé)	7.9	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
332	Galletas de Muesli (Gerblé)	6.6	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
333	Galletas Fibra (Gerblé)	5.9	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
331	Galletas Vita Fibra (Gerblé)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
027	Galletas de mantequilla, tipo 'Danesas'	3.89	0.24	2.75	0.68	3	0.09	2.76	0.84	0.73	0	23	-
028	Galletas saladas	10.15	2.65	5.3	1.5	5.1	0.85	4.2	0.6	0.2	0.2	130	-
029	Galletas, tipo 'María'	7.26	0.53	5.06	1.14	5.12	0.19	4.71	1.51	1.14	0.07	0	-
030	Magdalenas	8.41	0.71	5.4	2.12	8.66	0.97	5.47	3.55	2.94	0.61	130	-
341	Mazapan	2.25	N	N	N	19.38	N	N	5.32	N	N	0	-
031	Melindros-Coca-Roscón	4.78	0.41	3.07	1.21	4.92	0.55	3.11	2.02	1.67	0.35	130	-
032	Pasta brisa, cocida	12.51	0.42	8.25	3.54	13.83	0.57	12.45	3.71	3.19	0.23	N	-
033	Pasta de hojaldre, cocida	15.78	0.53	10.41	4.47	17.49	0.72	15.73	4.53	3.87	0.28	N	-
034	Pasta de lionesa ('Choux'), cocida	7.09	0.12	5.28	1.5	8.84	0.46	7.86	2.82	2.44	0.09	N	-
035	Pastas de té	7.19	0.41	5.2	1.34	5.81	0.23	5.32	1.39	1.32	0.07	130	-
036	Pastel de manzana	6.1	0.7	3.9	1.3	5.4	0.8	3.8	1.2	1.1	0.1	130	-
037	Pastel de manzana, base de hojaldre	6.1	0.7	3.9	1.3	5.4	0.8	3.84	1.2	1.1	0.1	130	-
038	Pastel de queso	2.3	N	N	N	6.8	N	N	8.3	N	N	250	-
039	Repostería	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	225	-

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Pastelería

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Selenio µg
022	Bizcocho	110	170	82	16	4	2	87	N	N	40	N
023	Bollo-Briox-Ensaimada	266	222	82	10	1.5	2	84	N	N	N	N
024	Croisant chocolate y similares	266	222	82	N	1.5	2	84	N	N	N	N
025	Donut, Croisant	500	90	82	N	4	2	87	N	N	120	N
026	Galletas con chocolate	160	230	110	42	1.7	0.8	130	N	N	250	N
330	Galletas de leche y chocolate (Gerblé)	318	N	367	65	2.6	N	229	N	N	N	N
332	Galletas de Muesli (Gerblé)	250	N	349	269	N	N	N	N	N	N	N
333	Galletas Fibra (Gerblé)	398	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
331	Galletas Vita Fibra (Gerblé)	260	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
027	Galletas de mantequilla, tipo 'Danesas'	250	110	23	16	0.9	N	97	N	N	N	N
028	Galletas saladas	626	222	82	N	1.6	0.6	87	N	N	160	N
029	Galletas, tipo 'María'	266	117	115	32	2	0.6	87	N	N	120	N
030	Magdalenas	500	90	82	N	1.5	2	84	N	N	290	N
341	Mazapan	13	286	108	128	1.9	2.3	230	N	N	N	N
031	Melindros-Coca-Roscón	300	90	82	N	1.6	2	87	N	N	N	N
032	Pasta brisa, cocida	480	99	110	17	1.8	0.5	79	N	N	130	N
033	Pasta de hojaldre, cocida	470	88	90	15	1.5	0.4	68	N	N	120	N
034	Pasta de lionesa ('Choux'), cocida	390	110	78	14	1.8	0.8	130	N	N	110	N
035	Pastas de té	266	222	82	19	4	2	87	N	N	N	N
036	Pastel de manzana	626	117	82	35	4	2	87	N	N	N	N
037	Pastel de manzana, base de hojaldre	626	117	82	35	4	2	87	N	N	N	N
038	Pastel de queso	551	234	404	35.1	N	2.9	N	N	N	N	N
039	Repostería	266	215	48	16	1.2	0.4	84	N	N	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Pastelería

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Vit. A (retinol) µgeq	Vit. D µg	Vit. E (α-tocoferol) µgeq	Vit. C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg
022	Bizcocho	130	0	N	0	0.11	0.03	0.9	0.07	0	4
023	Bollo-Briox-Ensaimada	240	2	N	0	0.14	0.06	1	0.07	0	7
024	Croisant chocolate y similares	240	2	N	0	0.14	0.06	1	0.07	0	7
025	Donut, Croisant	0	0	N	0	0.1	0.03	0.9	0.07	0	7
026	Galletas con chocolate	0	0	1.3	0	0.03	0.13	0.5	0.04	0	N
330	Galletas de leche y chocolate (Gerblé)	N	N	12.3	N	1.5	2.1	N	1.6	N	447
332	Galletas de Muesli (Gerblé)	N	N	5	N	1.8	N	N	1.7	N	N
333	Galletas Fibra (Gerblé)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
331	Galletas Vita Fibra (Gerblé)	N	N	12	N	1.5	1.8	18.2	1.7	N	225
027	Galletas de mantequilla, tipo 'Danesas'	60	N	N	0.07	0.11	0.09	N	0.16	0	14
028	Galletas saladas	0	0	N	0	0.11	0.03	0.9	0.06	0	7
029	Galletas, tipo 'María'	N	N	N	0	0.13	0.08	2	0.06	N	7
030	Magdalenas	240	2	N	0	0.14	0.06	1	0.07	0	7
341	Mazapan	1	0	12	2	0.11	0.45	1.6	0.08	0	55
031	Melindros-Coca-Roscón	0	0	N	0	0.11	0.03	0.9	0.06	0	7
032	Pasta brisa, cocida	160	1.38	1.4	0	0.17	0.01	1.3	0.08	0	8
033	Pasta de hojaldre, cocida	200	1.76	1.8	TR	0.14	0.01	1.1	0.07	0	7
034	Pasta de lionesa ('Choux'), cocida	230	2.19	2.1	0	0.12	0.16	0.8	0.08	0	9
035	Pastas de té	100	0	N	0	0.1	0.03	0.9	0.07	0	7
036	Pastel de manzana	0	0	N	0	0.1	0.03	0.9	0.07	0	7
037	Pastel de manzana, base de hojaldre	100	0	N	0	0.1	0.02	0.03	0.07	0	7
038	Pastel de queso	N	N	N	N	N	N	0.3	0.02	0.5	9
039	Repostería	1900	10	N	0	0.03	0.08	1.5	0.07	0	7

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Azúcares y dulces

Macronutrientes

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Porción comestible	Energía kcal*	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
040	Azúcar	2	1	380	0	99.5	0	0
041	Cacao en polvo, con azúcar, instantáneo	2	1	366	5.5	77.4	N	6
042	Caramelos	2	1	378	0.8	94	0	0.1
043	Compota	4	1	66	0.3	17.3	2	0
044	Crema de chocolate con avellanas	2	1	549	6.2	60.5	1.2	33
045	Chocolate, con leche	-	1	550	6	56	N	34
046	Chocolate, sin leche	2	1	530	2	63	0	30
047	Gomas de frutas	2	1	172	1	44.8	N	0
048	Helado sorbete o 'Polo'	16	1	139	1.5	29.1	N	1.8
049	Membrillo, dulce de	2/4	1	215	0.02	57	N	0
050	Mermeladas con azúcar	-	1	280	0.5	70	0	0.1
051	Mermeladas sin azúcar	-	1	145	0.4	35	0	0.3
052	Miel	-	1	300	0.5	75	0	0.2

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Azúcares y dulces

Ácidos grasos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Ác. G. Saturados g	C 14:0 g	C 16:0 g	C 18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C 16:1 g	C 18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C 18:2 g	C 18:3 g	Colesterol mg	Etanol g
040	Azúcar	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
041	Cacao en polvo, con azúcar, instantáneo	3.52	0.03	1.53	1.92	1.99	TR	1.99	0.18	0.18	0	0	-
042	Caramelos	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
043	Compota	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
044	Crema de chocolate con avellanas	10.1	N	N	N	16.8	N	N	4.6	N	N	2	-
045	Chocolate, con leche	18.3	0.04	7.8	10.2	10.1	0.1	10	0.9	0.9	0.06	74	-
046	Chocolate, sin leche	17.87	0.46	7.69	9.44	9.64	TR	9.64	0.95	0.95	0	74	-
047	Gomas de frutas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
048	Helado sorbete o 'Polo'	0.91	0.04	0.74	0.13	0.66	0.01	0.6	0.12	0.12	0	0	-
049	Membrillo, dulce de	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
050	Mermeladas con azúcar	N	N	N	N	0	0	0	0	0	0	0	-
051	Mermeladas sin azúcar	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
052	Miel	N	N	N	N	0	0	0	0	0	0	0	-

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Azúcares y dulces

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Selenio µg
040	Azúcar	N	N	23.5	15	0	N	0	N	N	N	0.3
041	Cacao en polvo, con azúcar, instantáneo	250	410	33	150	2.4	1.9	190	N	N	1100	N
042	Caramelos	N	N	N	2	N	N	N	N	N	N	N
043	Compota	N	N	3	N	0.2	N	13	N	N	N	N
044	Crema de chocolate con avellanas	50	390	130	65	2.2	1	180	N	N	480	N
045	Chocolate, con leche	90	418	216	58	4	0.2	283	N	N	400	N
046	Chocolate, sin leche	19	327	63	107	2.8	0.02	N	N	50	360	N
047	Gomas de frutas	64	360	360	110	4.2	N	4	N	N	1430	N
048	Helado sorbete o 'Polo'	20	38	41	N	0.4	N	26	N	N	N	N
049	Membrillo, dulce de	N	N	7	3	0.2	0	N	N	N	N	N
050	Mermeladas con azúcar	12	12	12	N	0.2	N	12	N	N	N	2.5
051	Mermeladas sin azúcar	18	44	N	N	N	N	N	N	N	N	N
052	Miel	3	20	5	16	0.5	N	16	N	100	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Azúcares y dulces

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Vit. A (retinol) µgeq	Vit. D µg	Vit. E (α-tocoferol) µgeq	Vit. C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg
040	Azúcar	N	N	N	0	0	0	0	N	N	N
041	Cacao en polvo, con azúcar, instantáneo	0	0	N	0	0.06	0.04	0.5	0.02	0	10
042	Caramelos	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
043	Compota	N	N	N	11	0.03	0.02	0.1	0.02	0	2
044	Crema de chocolate con avellanas	TR	TR	N	TR	0.03	0.1	0.5	0.1	TR	N
045	Chocolate, con leche	N	N	N	0	0.1	0.38	0.8	N	0	10
046	Chocolate, sin leche	N	N	N	0	0.03	0.15	0.6	N	0	10
047	Gomas de frutas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
048	Helado sorbete o 'Polo'	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
049	Membrillo, dulce de	N	0	N	N	0.01	0.01	0.1	N	N	N
050	Mermeladas con azúcar	N	N	N	5	0.02	0.02	0.02	N	0	5
051	Mermeladas sin azúcar	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
052	Miel	N	N	N	2	0.007	0.06	0.5	0.3	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Verduras y hortalizas

Macronutrientes

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Porción comestible	Energía kcal*	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
053	Acelgas	-	0.67	33	2	5	N	0.6
054	Ajos	-	0.77	139	6.7	28	1	0.1
055	Alcachofa	2/4	0.36	64	3.4	12	1.5	0.3
056	Apio	3	0.73	20	1.3	3.7	2	0.2
345	Apio, en conserva (Hero)	11	1	24	0.5	0.0	N	5.5
057	Berenjena	-	0.85	29	1.3	5.5	2	0.2
058	Berro	-	0.67	21	1.7	3	3	0.3
342	Berros Florette (Vega Mayor)	11	1	11	2.3	1.29	0.5	0.1
059	Boniato y Batata	-	0.79	152	2.2	32	3	0.9
060	Calabacín	3	0.74	31	1.3	6	1.3	0.2
061	Calabaza	3	0.7	24	1.3	5.4	2	0.2
343	Canónigos Florette (Vega Mayor)	11	1	21	2	3.6	2.2	0.39
062	Cardo	4	0.8	21	1.4	3.5	1	0.2
063	Cebolla	-	0.9	47	1.4	10	1	0.2
064	Cebolla tierna	4	0.85	39	0.9	8.4	5	0.2
065	Col	-	0.68	28	1.4	4.3	2	0.2
066	Col de Bruselas	-	0.82	54	4	8	3	0.7
067	Coliflor	-	0.63	30	2.4	4.9	2	0.2
068	Champiñón y otras setas	-	0.76	28	2.4	4	3	0.3
069	Endibia	3	0.81	22	1.5	4	2	0.1
070	Escarola	1/3	0.64	37	1.5	4	2	0.3
071	Espárragos	1/3	0.61	26	2.2	3.9	1	0.2
072	Espárragos, en lata	1	1	24	1.9	3.4	1	0.3
073	Espinacas	2/3	0.82	32	3.1	3.6	6	0.6
074	Espinacas, congeladas	2	1	25	2.3	3.2	N	0.3
075	Grelos-nabizas	3/4	0.81	11	2.7	0.1	N	N
076	Guisantes	3/4	0.44	92	6	16	5	0.4
077	Guisantes, congelados	4	1	71	5	12	5	0.3
078	Habas tiernas	2	0.6	64	5.4	10	4	0.3
079	Judías tiernas	3	0.92	39	2.4	7	3	0.2
080	Lechuga	-	0.66	18	1.2	2.9	1.5	0.2
081	Maíz dulce, en conserva	3	1	50	1.1	10.7	1	0.2
082	Menestra de verduras	6	1	29	0.86	5.1	N	0.51
083	Nabos	-	0.73	29	0.8	6	2	0.2
084	Patata, cocida	4	1	86	2	19	2	0.1
344	Pepinillos en vinagre, en conserva	20	1	12	0.7	2.1	1	0.1
085	Pepino	-	0.77	12	0.7	2	0.5	0.1
086	Perejil	3	1	55	3.7	8	1.8	1
087	Pimiento	3/4	0.81	22	1.2	3.8	1	0.2
088	Puerros	-	0.65	42	2	7.5	3	0.4
089	Puré de patata	4	1	357	7	80	2	0.7
090	Rábanos	-	0.61	20	0	4.2	1	1.1
091	Remolacha	-	0.82	40	1.6	8	3	0.1
346	Remolacha, en conserva (Hero)	11	1	36	1.5	0.1	N	7.3
092	Soja, brotes	16	0.83	50	5.53	4.68	2.38	1.03
093	Tomate	3	0.94	22	1	4	1.5	0.3
094	Tomate, triturado, en conserva	16	1	39	2.3	5.55	N	0.5
095	Tomate, zumo	3	1	21	1	4	3	0.2
096	Trufa	-	1	92	9	13	N	0.5
097	Zanahoria	3	0.82	42	1.2	9	3	0.3

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Verduras y hortalizas

Ácidos grasos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Ác. G. Saturados g	C 14:0 g	C 16:0 g	C 18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C 16:1 g	C 18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C 18:2 g	C 18:3 g	Colesterol mg	Etanol g
053	Acelgas	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
054	Ajos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
055	Alcachofa	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
056	Apio	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
345	Apio, en conserva (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
057	Berenjena	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
058	Berro	N	N	N	N	N	N	N	0	0	0	0	-
342	Berros Florette (Vega Mayor)	0.027	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
059	Boniato y Batata	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
060	Calabacín	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
061	Calabaza	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
343	Canónigos Florette (Vega Mayor)	0.12	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
062	Cardo	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
063	Cebolla	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
064	Cebolla tierna	N	N	N	N	0	0	0	0	0	0	0	-
065	Col	N	N	N	N	0	0	0	0	0	0	0	-
066	Col de Bruselas	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
067	Coliflor	N	N	N	N	0	0	0	0	0	0	0	-
068	Champiñón y otras setas	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
069	Endibia	0	N	N	N	0	0	0	0	0	0	0	-
070	Escarola	0	N	N	N	0	0	0	0	0	0	0	-
071	Espárragos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
072	Espárragos, en lata	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
073	Espinacas	N	N	N	N	0	0	0	0	0	0	0	-
074	Espinacas, congeladas	N	N	N	N	0	0	0	0	0	0	0	-
075	Grelos-nabizas	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
076	Guisantes	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
077	Guisantes, congelados	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
078	Habas tiernas	0.06	0	0.05	0.01	0.01	0.01	0.009	0.16	0.07	0.1	0	-
079	Judías tiernas	N	N	N	N	0	N	N	0	N	N	0	-
080	Lechuga	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
081	Maíz dulce, en conserva	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
082	Menestra de verduras	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
083	Nabos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
084	Patata, cocida	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
344	Pepinillos en vinagre, en conserva	TR	N	N	N	TR	N	N	TR	N	N	0	-
085	Pepino	N	N	N	N	0	0	0	0	0	0	0	-
086	Perejil	N	N	N	N	0	0	0	0	0	0	0	-
087	Pimiento	N	N	N	N	N	N	N	0	0	0	0	-
088	Puerros	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
089	Puré de patata	N	N	N	N	N	N	N	0	0	0	0	-
090	Rábanos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
091	Remolacha	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
346	Remolacha, en conserva (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
092	Soja, brotes	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
093	Tomate	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
094	Tomate, triturado, en conserva	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
095	Tomate, zumo	0	N	N	N	0	0	0	0	0	0	0	-
096	Trufa	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
097	Zanahoria	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Verduras y hortalizas

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Selenio µg
053	Acelgas	86	320	150	71	3.5	0.02	40	35	20	250	N
054	Ajos	N	N	N	N	N	1	N	3	N	N	24.9
055	Alcachofa	15	330	40	N	N	0.1	94	1	N	60	N
056	Apio	100	290	60	25	0.5	0.1	40	N	14	35	0.3
345	Apio, en conserva (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
057	Berenjena	5	220	10	12	0.5	0.28	15	1.8	40	112	N
058	Berro	75	300	211	25	2.5	0.15	50	N	100	N	N
342	Berros Florette (Vega Mayor)	41	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
059	Boniato y Batata	13	390	37	N	0.9	0.3	60	N	N	207	0.7
060	Calabacín	3	400	21	10	0.8	0.2	30	N	N	56	N
061	Calabaza	20	233	49	13	0.4	0.2	29	N	N	95	3.2
343	Canónigos Florette (Vega Mayor)	4	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
062	Cardo	N	N	114	N	1.5	N	N	N	N	N	N
063	Cebolla	7	180	32	16	0.5	0.1	44	20	60	40	3.4
064	Cebolla tierna	15	132	80	32	N	0.1	30	N	N	60	N
065	Col	18	402	43	34	0.5	1.5	72	2	15	22	2.2
066	Col de Bruselas	10	375	30	30	1.3	N	60	N	N	83	N
067	Coliflor	24	300	22	18	1.1	0.3	72	N	N	32	0.6
068	Champiñón y otras setas	7	500	10	16	1	0.1	115	N	N	111	13.2
069	Endibia	10	400	80	13	2	0.3	40	N	N	100	N
070	Escarola	10	387	79	13	N	0.3	40	N	N	100	N
071	Espárragos	3	200	21	11	0.9	0.32	70	1.7	N	100	N
072	Espárragos, en lata	236	160	19	N	N	0.32	43	N	N	95	N
073	Espinacas	120	490	60	N	2	0.5	33	N	100	128	N
074	Espinacas, congeladas	120	N	81	N	3	0.5	55	N	N	140	N
075	Grelos-nabizas	N	N	98	10	3.1	0.4	N	2	N	N	N
076	Guisantes	4	315	26	42	1.9	0.7	122	N	60	175	N
077	Guisantes, congelados	115	135	17	N	1.5	0.7	94	N	N	138	N
078	Habas tiernas	20	230	26	N	2.3	0.7	N	N	N	258	N
079	Judías tiernas	2	260	65	25	0.9	0.08	44	32	13	115	0.6
080	Lechuga	15	300	62	13	0.65	0.5	30	5	N	30	0.8
081	Maíz dulce, en conserva	110	16	1	7	0.2	2	14	1	38	50	0.4
082	Menestra de verduras	200	200	23.1	7.9	N	N	N	N	N	N	N
083	Nabos	N	N	40	N	0.5	0.08	34	N	30	N	0.7
084	Patata, cocida	N	N	11	25	0.7	0.3	56	N	280	214	0.9
344	Pepinillos en vinagre, en conserva	700	125	14	11	1	0.3	20	N	N	N	N
085	Pepino	12	140	10	9	0.39	0.16	20	1.3	20	40	N
086	Perejil	30	800	200	30	5.7	N	84	N	N	50	N
087	Pimiento	0.5	186	11	12	0.4	0.2	25	N	N	104	0.7
088	Puerros	50	300	60.0	18	1	0.23	50	10	N	N	N
089	Puré de patata	N	N	N	25	4	0.3	N	N	N	137	N
090	Rábanos	14	280	37	12	1.3	0.16	31	16	80	40	3.9
091	Remolacha	N	N	21	N	0.7	0.4	31	N	N	56	0.6
346	Remolacha, en conserva (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
092	Soja, brotes	30	235	32	18.5	0.897	0.96	74.67	N	N	230	N
093	Tomate	3	280	11	10	0.6	0.24	27	7	24	77	0.5
094	Tomate, triturado, en conserva	590	1160	60	32	1	N	34	2.2	N	N	N
095	Tomate, zumo	399	426	7	10	0.4	N	15	N	N	N	1
096	Trufa	77	431	24	28	3.5	N	62	N	N	N	N
097	Zanahoria	50	300	39	15	1.2	0.3	37	9	40	47	2.2

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Verduras y hortalizas

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Vit. A (retinol) µgeq	Vit. D µg	Vit. E (α-tocoferol) µgeq	Vit. C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg
053	Acelgas	N	N	N	20	0.08	0.2	0.6	N	0	90
054	Ajos	N	N	N	18	0.18	N	N	N	0	N
055	Alcachofa	N	N	N	10	0.15	N	0.6	0.07	0	30
056	Apio	80	N	N	7	0.05	0.04	0.4	N	0	12
345	Apio, en conserva (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
057	Berenjena	N	N	N	6	0.04	0.05	0.6	0.08	0	20
058	Berro	N	N	N	87	0.11	0.17	1	0.13	0	N
342	Berros Florette (Vega Mayor)	N	N	N	43	N	N	N	N	N	N
059	Boniato y Batata	N	N	N	22	0.09	0.05	0.6	0.22	0	25
060	Calabacín	130	N	N	10	0.05	0.05	0.5	0.11	0	6
061	Calabaza	40	N	N	47	0.05	0.05	0.3	0.06	N	N
343	Canónigos Florette (Vega Mayor)	N	N	N	38.2	N	N	N	N	N	N
062	Cardo	N	N	N	1	0.01	0.03	0.2	N	N	N
063	Cebolla	N	N	N	28	0.05	0.07	0.5	0.1	0	16
064	Cebolla tierna	N	N	N	40	0.13	0.1	0.4	0.1	0	40
065	Col	N	N	2.5	49	0.06	0.05	0.3	0.2	0	90
066	Col de Bruselas	N	N	N	100	0.08	0.16	0.7	0.1	N	90
067	Coliflor	N	N	N	50	0.15	0.12	0.6	0.2	0	39
068	Champiñón y otras setas	N	N	N	5	0.15	0.44	4.9	0.1	0	23
069	Endibia	1100	N	N	10	0.07	0.12	0.4	N	0	52
070	Escarola	1100	N	N	13	0.1	0.2	0.3	N	0	127
071	Espárragos	300	N	N	33	0.16	0.19	1.4	0.04	0	30
072	Espárragos, en lata	N	N	N	15	0.07	0.1	0.9	0.03	0	30
073	Espinacas	2700	N	N	30	0.08	0.2	0.6	0.18	0	140
074	Espinacas, congeladas	N	N	N	38	0.07	0.17	0.5	N	0	140
075	Grelos-nabizas	2500	N	2.5	40	0.06	0.2	0.9	N	N	N
076	Guisantes	100	N	5	25	0.3	0.25	0.8	0.18	0	0
077	Guisantes, congelados	N	N	N	18	0.1	0.11	0.8	N	0	78
078	Habas tiernas	N	N	N	28	0.3	0.2	1.8	N	0	37
079	Judías tiernas	100	N	N	19	0.08	0.1	0.2	0.18	0	28
080	Lechuga	N	N	0.6	10	0.08	0.12	0.5	0.2	0	34
081	Maíz dulce, en conserva	20	N	1.3	4	0.2	0.01	1	0.7	0	33
082	Menestra de verduras	N	N	N	N	N	N	N	0.1	N	N
083	Nabos	N	N	N	18	0.04	0.06	0.4	0.11	0	10
084	Patata, cocida	N	N	N	4	0.1	0.04	1.5	0.18	0	10
344	Pepinillos en vinagre, en conserva	133	0	0.1	5	0.02	0.02	0.16	0.02	0	7
085	Pepino	N	N	N	8	0.03	0.04	0.2	0.04	0	16
086	Perejil	2800	N	N	200	0.11	0.3	N	N	0	N
087	Pimiento	760	N	N	120	0.07	0.04	0.9	0.17	0	11
088	Puerros	N	N	N	20	0.05	0.03	N	0.25	0	N
089	Puré de patata	N	N	N	N	0.3	0.11	1.5	0.18	0	10
090	Rábanos	N	N	N	18	0.08	0.025	0.18	0.1	0	24
091	Remolacha	N	N	N	7	0.02	0.04	0.3	0.28	0	50
346	Remolacha, en conserva (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
092	Soja, brotes	4.17	N	N	19.63	0.157	0.163	1.53	0.16	N	160
093	Tomate	300	N	0	38	0.09	0.04	0.5	0.25	0	28
094	Tomate, triturado, en conserva	207	N	N	9	0.093	0.058	1.48	0.18	N	N
095	Tomate, zumo	530	N	N	16	0.05	0.03	0.8	0.11	0	13
096	Trufa	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
097	Zanahoria	3600	N	3	9	0.06	0.06	0.5	0.2	0	15

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Legumbres

Macronutrientes

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Porción comestible	Energía kcal*	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
098	Garbanzos	-	1	361	18	61	6	5
099	Guisantes secos	4	1	317	21.6	56	5	2.3
100	Habas secas	-	1	343	23	59	4	1.5
101	Judías secas	-	1	330	19	60	7	1.5
102	Lentejas	-	1	336	24	56	4	1.8
347	Soja germinada	20	1	13	2	1.0	2.3	0.1
103	Soja en grano	-	1	422	35	30	5	18

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Legumbres

Ácidos grasos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Ác. G. Saturados g	C 14:0 g	C 16:0 g	C 18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C 16:1 g	C 18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C 18:2 g	C 18:3 g	Colesterol mg	Etanol g
098	Garbanzos	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
099	Guisantes secos	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
100	Habas secas	N	N	N	N	0	0	0	0	0	0	0	-
101	Judías secas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
102	Lentejas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
347	Soja germinada	TR	N	N	N	TR	N	N	TR	N	N	0	-
103	Soja en grano	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Legumbres

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Selenio µg
098	Garbanzos	26	797	149	N	7.2	0.8	375	N	N	351	N
099	Guisantes secos	35	1005	72	123	5.3	3.5	N	2	N	181	1.5
100	Habas secas	35	1005	148	159	8	0.01	437	14	N	N	N
101	Judías secas	40	1000	137	150	6.7	5.2	400	2	60	287	13
102	Lentejas	30	790	60	80	7	5.5	400	1.5	N	250	N
347	Soja germinada	131	35	31	9	0.6	0.3	24	N	N	N	N
103	Soja en grano	5	1700	280	240	8	3	580	6	130	406	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Legumbres

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Vit. A (retinol) µgeq	Vit. D µg	Vit. E (α-tocoferol) µgeq	Vit. C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg
098	Garbanzos	N	N	N	N	0.4	0.18	1.6	N	0	37
099	Guisantes secos	42	N	N	2	0.7	0.2	5.2	0.13	N	33
100	Habas secas	N	N	N	N	0.54	0.29	2.3	N	0	78
101	Judías secas	N	N	N	N	0.54	0.18	2.1	0.07	0	28
102	Lentejas	N	N	N	3	0.5	0.2	1.8	0.6	0	5
347	Soja germinada	4	0	0	1	0.03	0.07	0.3	0.04	0	15
103	Soja en grano	N	N	12	N	0.85	0.4	5	N	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Frutas

Macronutrientes

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Porción comestible	Energía kcal*	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
104	Aceitunas	3	0.82	149	0.7	8	N	12.7
105	Aguacate	2/3	0.38	167	2.1	4.7	2	16.4
106	Albaricoques	3	0.91	44	0.8	10	2	0.1
107	Cerezas	3	0.86	77	1.2	17	2	0.5
108	Ciruela	3	0.93	44	0.8	10	1	0.1
109	Ciruela seca	3	0.85	290	2.3	70	16	0.4
110	Coco	7	1	646	6	16	14	62
111	Chirimoyas	-	0.6	78	1	18	1	0.2
112	Dátil	4	0.87	279	2.2	71	8.7	0.4
113	Dátil seco	3	0.87	306	2.2	73	9	0.6
114	Frambuesa	-	0.91	40	1	8	6	0.6
115	Fresas	3	0.92	36	0.7	7	2	0.6
117	Granada	17	0.56	65	0.73	14.8	0.2	0.33
118	Higos	-	0.9	80	1	18	3	0.1
119	Higos secos	-	1	275	4.2	62	19	1
120	Kiwi	16	0.87	51	1	9.12	2.12	0.63
121	Limón	3	0.64	39	0.3	9	N	0.2
348	Litchi	20	0.5	62	0.9	14.6	1.3	TR
122	Mandarina	3	0.71	40	0.8	9	2	0.1
123	Mango	16	0.69	57	0.6	12.45	1.7	0.47
124	Manzana	3	0.84	52	0.3	12	2	0.35
125	Melocotón	3	0.86	52	0.5	12	1	0.1
126	Melocotón en almíbar	4	1	84	0.4	22	1	0
127	Melón	3	0.6	31	0.8	6.5	1	0.2
128	Membrillo	-	0.61	33	0.5	7.3	N	0.2
129	Moras	-	1	37	0.9	6	9	1
130	Naranja	3	0.73	44	1.1	9	2	0.2
131	Nectarina	3	0.85	64	0.6	17.1	2	N
132	Nísperos	-	0.67	97	0.4	23	N	0.4
133	Palosanto, Caqui	-	1	64	0.5	15	1.3	0.1
134	Papaya	17	0.67	45	0.6	10.3	0.8	0.2
135	Pera	3	0.88	61	0.4	14	2	0.4
136	Piña	3	0.57	51	0.5	12	1	0.2
137	Piña, en almíbar	4	1	84	0.4	22	1	0
138	Plátano	3	0.65	90	1.4	20	3	0.5
139	Pomelo	3	0.65	30	0.6	6	0.5	0.3
140	Sandía	3	0.52	30	0.4	6.7	0.6	0.2
141	Uva	3	0.93	81	1	17	0.5	1
142	Uva, pasa	-	1	324	3	75	7	1.3

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Frutas

Ácidos grasos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Ác. G. Saturados g	C 14:0 g	C 16:0 g	C 18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C 16:1 g	C 18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C 18:2 g	C 18:3 g	Colesterol mg	Etanol g
104	Aceitunas	2	N	1.7	0.3	8.4	0.05	8.4	1.1	1.05	0.07	0	-
105	Aguacate	1.93	TR	1.93	TR	12.32	0.55	11.77	1.43	1.35	0.06	0	-
106	Albaricoques	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
107	Cerezas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
108	Ciruela	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
109	Ciruela seca	N	N	N	N	0	0	0	0	0	0	0	-
110	Coco	53.2	9.2	5.3	1.4	4.1	0.2	3.9	1	1	0	0	-
111	Chirimoyas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
112	Dátil	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
113	Dátil seco	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
114	Frambuesa	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
115	Fresas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
117	Granada	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
118	Higos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
119	Higos secos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
120	Kiwi	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
121	Limón	N	N	N	N	0	0	0	0	0	0	0	-
348	Litchi	TR	N	N	N	TR	N	N	TR	N	N	0	-
122	Mandarina	0	0	0	0	0	0	0	0	N	N	0	-
123	Mango	0.1	0.01	0.09	0.05	0.18	0.1	0.09	0.08	0.01	0.07	0	-
124	Manzana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
125	Melocotón	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
126	Melocotón en almíbar	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
127	Melón	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
128	Membrillo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
129	Moras	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
130	Naranja	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
131	Nectarina	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
132	Nísperos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
133	Palosanto, Caqui	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
134	Papaya	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
135	Pera	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
136	Piña	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
137	Piña, en almíbar	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
138	Plátano	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
139	Pomelo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
140	Sandía	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
141	Uva	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
142	Uva, pasa	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Frutas

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Selenio µg
104	Aceitunas	2100	91	100	2	2	N	15	1	N	260	N
105	Aguacate	4	680	10	45	0.7	0	46	N	N	265	N
106	Albaricoques	1	300	15	11	0.4	0.1	24	N	N	88	N
107	Cerezas	3	250	18	12	0.4	0.15	21	2	25	95	N
108	Ciruela	3	250	15	9	0.4	0.03	19	1.7	21	40	N
109	Ciruela seca	10	950	45	40	2.9	0.3	95	10	N	429	N
110	Coco	20	370	40	62	3.6	1.8	150	0	N	430	N
111	Chirimoyas	N	N	25	N	0.7	N	20	N	N	N	N
112	Dátil	5	750	68	59	2	0.3	N	N	N	N	N
113	Dátil seco	1	650	71	63	2.1	0.3	50	N	N	280	N
114	Frambuesa	2	178	40	20	0.75	0.1	30	N	N	70	N
115	Fresas	2	150	30	13	0.75	0.09	26	8	18	48	N
117	Granada	5	275	6	3	0.4	N	10	N	N	N	N
118	Higos	5	285	38	21	1.5	0.25	30	N	21	70	N
119	Higos secos	17	983	170	72	3	0.86	116	N	N	312	N
120	Kiwi	4.1	295	38	23.8	0.8	0.11	31	N	N	950	N
121	Limón	3	135	12	8	0.14	N	10	3	N	36	N
348	Litchi	1	156	5	8	0.4	0.3	27	N	N	N	N
122	Mandarina	2	155	41	11	0.5	0.08	14.5	0.8	N	28	N
123	Mango	5	190	12	18	0.4	0.12	13	1.6	N	64	0.6
124	Manzana	2	120	6	5	0.4	0.1	11	2	67.5	31	0.4
125	Melocotón	3	230	8	10	0.4	0.02	22	2	12	67	0.4
126	Melocotón en almíbar	1	100	11	6	0.4	0.1	N	N	N	51	0.3
127	Melón	19	260	18	15	0.4	0.09	18	2	20	60	0.4
128	Membrillo	3	203	14	6	0.5	0	19	N	N	N	N
129	Moras	2	257	17	26	1	0.1	34	20	N	N	N
130	Naranja	3	187	28	11	0.45	0.17	28	N	12	55	1.3
131	Nectarina	6	294	4	13	0.5	0.2	24	N	N	72	N
132	Nísperos	6	246	30	10.5	0.5	0.18	28	N	N	N	N
133	Palosanto, Caqui	N	N	22	10	0.3	N	22	N	N	N	N
134	Papaya	3.4	211	20.7	8	0.4	N	17	N	N	N	N
135	Pera	3	130	12	7	0.4	0.16	14.5	2	19	113	0.6
136	Piña	2	250	12	11	0.7	0.25	11	30	14	110	0.6
137	Piña, en almíbar	1	100	11	6	0.4	0.1	N	N	N	101	1
138	Plátano	3	380	11	35	0.6	0.23	28	2	23	104	1
139	Pomelo	2	190	14	N	0.4	0.17	14	N	36	50	N
140	Sandía	8	73	11	3	0.2	0.1	3	N	N	31	N
141	Uva	2	198	20	10	0.3	0.1	20	2	16	90	0.2
142	Uva, pasa	22	N	40	36	3.3	0.1	145	N	N	363	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Frutas

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Vit. A (retinol) µgeq	Vit. D µg	Vit. E (α-tocoferol) µgeq	Vit. C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg
104	Aceitunas	100	0	N	N	0.03	0.08	0.5	0.02	N	N
105	Aguacate	25	0	N	20	0.1	0.18	1	0.42	0	66
106	Albaricoques	900	0	N	7.5	0.06	0.12	0.7	0.07	0	5
107	Cerezas	30	0	N	17	0.05	0.06	0.3	0.05	N	N
108	Ciruela	530	0	N	3.5	0.1	0.07	0.3	0.05	0	3
109	Ciruela seca	1700	0	N	2	0.2	0.3	1.7	0.24	0	4
110	Coco	N	0	N	2	0.1	0.01	0.2	N	0	26
111	Chirimoyas	N	0	N	20	0.06	0.06	1	N	N	N
112	Dátil	1	0	N	N	0.08	0.04	2.9	0.11	0	21
113	Dátil seco	16	0	N	N	0.09	0.05	2.2	0.15	0	21
114	Frambuesa	N	0	N	15	0.02	0.06	0.4	0.06	0	0
115	Fresas	20	0	N	60	0.03	0.05	0.4	0.06	0	20
117	Granada	3	0	N	5.7	0.03	0.02	0.3	0.11	0	N
118	Higos	N	0	N	5	0.06	0.05	0.5	0.11	0	0
119	Higos secos	N	0	N	N	0.16	0.12	1.7	0.2	0	9
120	Kiwi	7	0	N	71	0.017	0.05	0.41	N	0	29.3
121	Limón	N	0	N	50	0.05	N	0.1	0.11	0	7
348	Litchi	0	0	0.1	60	0.03	0.06	0.52	0.05	0	70
122	Mandarina	140	0	N	30	0.08	0.02	0.5	0.02	0	8
123	Mango	201	0	1	37.34	0.04	0.05	0.7	N	0	36
124	Manzana	30	0	0.72	3	0.04	0.02	0.1	0.03	0	4
125	Melocotón	430	0	N	7	0.03	0.05	0.9	0.02	0	3
126	Melocotón en almíbar	8	0	N	4	0.02	0.02	0	0.03	0	N
127	Melón	200	0	N	10	0.02	0.05	0.2	0.07	0	3
128	Membrillo	N	0	N	12	0.02	0.02	0.2	N	0	0
129	Moras	N	0	N	24	0.03	0.05	0.4	0.05	N	N
130	Naranja	60	0	N	50	0.1	0.03	0.2	0.12	0	37
131	Nectarina	530	0	N	13	N	N	N	0.02	N	N
132	Nísperos	N	0	N	2	N	N	N	N	0	0
133	Palosanto, Caqui	N	0	N	14.5	0.05	0.05	N	N	N	N
134	Papaya	67	0	N	82	0.03	0.04	0.3	0.02	0	N
135	Pera	200	0	N	3	0.02	0.05	0.2	0.02	0	8
136	Piña	20	0	N	27.5	0.07	0.05	0.45	0.09	0	11
137	Piña, en almíbar	8	0	N	4	0.02	0.02	0	0.07	0	N
138	Plátano	600	0	N	7	0.16	0.08	0.5	0.5	0	22
139	Pomelo	260	0	N	40	0.04	0.03	0.25	0.03	0	12
140	Sandía	200	0	N	7	0.03	0.04	0.2	0.07	0	2
141	Uva	N	0	N	4	0.04	0.02	0.2	0.08	0	12
142	Uva, pasa	N	0	N	N	0.15	0.08	0.5	0.3	0	13

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Frutos secos

Macronutrientes

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Porción comestible	Energía kcal*	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
145	Almendra	4	1	620	20	17	14	54
146	Avellanas	1/14	1	675	15	6	5	66
147	Cacahuete	2	1	637	23	26	10	49
148	Castaña	4	0.84	199	4	40	7	2.6
149	Nueces-Piñones	11	1	660	15	15	2.4	60
324	Pipas de girasol	4	0.72	535	27	20	2.7	43
150	Pistacho	16	0.53	581.16	17.64	11.55	10.6	51.6

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Frutos secos

Ácidos grasos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Ác. G. Saturados g	C 14:0 g	C 16:0 g	C 18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C 16:1 g	C 18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C 18:2 g	C 18:3 g	Colesterol mg	Etanol g
145	Almendra	4.1	0.05	3.1	0.85	35.4	0.3	35.1	9.9	9.5	0.25	0	-
146	Avellanas	5.35	N	3.82	1.24	48.76	0.2	48.56	8.99	8.79	0.19	0	-
147	Cacahuete	9.23	0.23	5.01	1.26	23.47	TR	22.95	13.96	13.58	0.37	0	-
148	Castaña	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
149	Nueces-Piñones	5.6	0.6	3.7	1	7.9	0.1	7.9	35.2	29.6	5.6	0	-
324	Pipas de girasol	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
150	Pistacho	7.1	0.1	6	0.68	34.9	0.28	34.6	6.77	6.5	0.27	0	-

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Frutos secos

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Selenio µg
145	Almendra	4	800	254	254	4.4	1.5	470	N	90	1107	4
146	Avellanas	8	500	50	90	1.7	2	300	0	30	1530	N
147	Cacahuete	N	N	68	180	2.2	N	420	N	N	670	3
148	Castaña	7	530	34	34	0.8	N	93	N	N	450	N
149	Nueces-Piñones	3	600	80	132	2.1	2	400	4	N	2250	19
324	Pipas de girasol	N	N	N	N	N	N	N	N	N	1850	N
150	Pistacho	N	1020	136	158	7.3	0.28	500	N	N	N	6.4

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Frutos secos

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Vit. A (retinol) µgeq	Vit. D µg	Vit. E (α-tocoferol) µgeq	Vit. C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg
145	Almendra	N	N	N	0	0.25	0.67	3.8	0.1	0	96
146	Avellanas	N	N	N	1	0.6	0.06	0.97	0.55	0	72
147	Cacahuete	N	N	N	N	0.6	N	N	0.5	N	110
148	Castaña	N	N	N	23	0.2	0.2	0.4	0.33	0	0
149	Nueces-Piñones	0	N	N	3	0.48	0.2	1.2	0.73	0	66
324	Pipas de girasol	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
150	Pistacho	25	N	5.2	7	0.69	0.2	1.45	N	N	58

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Lácteos y derivados

Macronutrientes

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Porción comestible	Energía kcal*	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
357	Actimel batido (Danone)	11	1	81	4.2	9.3	N	3
358	Arroz con leche (Danone)	11	1	113	3.4	20.5	N	1.9
356	Bio con frutas (Danone)	11	1	108	4.3	14.7	0.24	3.2
355	Bio natural (Danone)	11	1	70	3.6	4.4	N	3.9
151	Cuajada	18	1	92	4.5	6.5	N	5.3
354	Dan'up natural azucarado (Danone)	11	1	80	3	11.6	N	2.1
360	Danet (Danone)	11	1	123	3.3	18.4	N	4.1
359	Danisimo (Danone)	11	1	105	4.3	10.8	N	4.7
152	Flan de huevo-Natillas	18	1	126	4.6	21.9	N	2.19
153	Flan de vainilla-Natillas sin huevo	18	1	102	2.58	17.44	N	1.81
154	Helados lácteos	2	1	167	3.7	24.8	N	6.6
155	Leche de cabra	-	1	72	3.9	4.6	0	4.5
156	Leche de oveja	-	1	96	5.3	4.3	0	6.5
157	Leche de vaca, condensada, azucarada	2/3/4/17	1	350	10	54	0	10.4
352	Leche de vaca con Omega 3 (Puleva)	11	1	52	3.5	5.2	N	1.9
158	Leche de vaca, condensada, sin azucarar	2/17	1	160	8	10.9	0	9.3
159	Leche de vaca, descremada	2/3	1	36	3.6	5	0	0.1
351	Leche de vaca desnatada con calcio (Puleva)	11	1	42	3.94	5.8	N	0.3
160	Leche de vaca, en polvo, descremada	2/17	1	373	38	53	0	1
161	Leche de vaca, en polvo, entera	17	1	500	25	37	0	26
162	Leche de vaca, entera	17	1	68	3.5	4.6	0	3.9
349	Leche de vaca entera con calcio (Puleva)	11	1	67	3.5	5.2	N	3.6
163	Leche de vaca, semidecremada	2/3	1	49	3.5	5	0	1.7
350	Leche de vaca semi con calcio (Puleva)	11	1	53	3.94	5.8	N	1.6
164	Mousse	18	1	177	4.33	21.8	N	8.16
358	Mouse de yoghourt natural (Danone)	11	1	168	4.4	15.8	N	9.4
165	Nata y crema de leche	17	1	298	3	4	0	30
166	Petit Suisse para beber (Danone)	11	1	92	2.8	16.3	N	1.7
167	Petit Suisse chocolate (Danone)	11	1	174	4.3	24.7	N	6.4
168	Queso blanco desnatado	2/18	1	70	10	3.1	N	1.6
169	Queso Cammembert	2/17	0.83	312	20	4	0	24
170	Queso de bola	2/4	0.95	349	29	2	0	25
171	Queso de Burgos	4	1	174	15	4	0	11
172	Queso Emmental	2/17	1	415	28	1.5	0	33
173	Queso en porciones	4	1	280	18	2.5	0	22
174	Queso Gruyere	2/4/17	1	391	29	1.5	0	30
175	Queso Manchego	4	0.95	376	29	0.5	0	28.7
176	Queso Parmesano	2/4/17	1	393	40	2	0	25
177	Queso Roquefort	17	0.95	405	23	2	0	35
178	Queso, 'Sveltesse'	6	1	136	16	5.5	N	5.5
179	Requesón	2/4	1	96	13.6	1.4	0	4
180	Speisequark	18	1	107	9.2	3.1	N	6.3
181	Yogurt, desnatado	2/18	1	45	4.48	5.7	N	0.05
182	Yogurt, desnatado, con fruta	2/18	1	82	4	15.93	0.08	0.04
183	Yogurt, enriquecido con nata	2/18	1	65	3.1	3.55	N	3.8
184	Yogurt, natural	18	1	62	3.4	4	N	3.2
353	Yogur natural 'Griego' (Danone)	11	1	121	3.6	3.5	N	10
185	Yogurt, natural, 'Sveltesse'	6	1	50	4.6	7.1	N	0.4
186	Yogurt, natural, con fruta	18	1	100	3	15.9	0.08	2.24

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Lácteos y derivados

Ácidos grasos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Ác. G. Saturados g	C 14:0 g	C 16:0 g	C 18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C 16:1 g	C 18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C 18:2 g	C 18:3 g	Colesterol mg	Etanol g
357	Actimel batido (Danone)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
358	Arroz con leche (Danone)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
356	Bio con frutas (Danone)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
355	Bio natural (Danone)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
151	Cuajada	3.22	0.54	1.36	0.6	1.63	0.13	1.35	0.17	0.11	0.06	10	-
354	Dan'up natural azucarado (Danone)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
360	Danet (Danone)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
359	Danisimo (Danone)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
152	Flan de huevo-Natillas	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
153	Flan de vainilla-Natillas sin huevo	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
154	Helados lácteos	4.3	0.67	2	0.78	1.71	0.11	1.49	0.16	0.1	0.06	N	-
155	Leche de cabra	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	14	-
156	Leche de oveja	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
157	Leche de vaca, condensada, azucarada	6.59	1.05	2.57	1.11	2.95	0.19	2.45	0.25	0.18	0.08	34	-
352	Leche de vaca con Omega 3 (Puleva)	0.35	N	N	N	1.2	N	N	0.35	N	N	N	-
158	Leche de vaca, condensada, sin azucarar	5.89	0.94	2.3	0.99	2.64	0.18	2.19	0.22	0.16	0.07	34	-
159	Leche de vaca, descremada	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
351	Leche de vaca desnatada con calcio (Puleva)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
160	Leche de vaca, en polvo, descremada	0.6	0.1	0.25	0.1	0.31	0.02	0.25	0.03	0.02	0.01	0	-
161	Leche de vaca, en polvo, entera	15.55	2.68	6.51	2.62	8.16	0.66	6.6	0.88	0.52	0.37	31	-
162	Leche de vaca, entera	2.37	0.4	0.99	0.43	1.2	0.09	0.99	0.12	0.08	0.04	14	-
349	Leche de vaca entera con calcio (Puleva)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
163	Leche de vaca, semidecremada	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	9	-
350	Leche de vaca semi con calcio (Puleva)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
164	Mousse	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
358	Mouse de yoghourt natural (Danone)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
165	Nata y crema de leche	19.02	TR	7.42	3.2	8.5	0.57	7.06	0.74	0.51	TR	106	-
166	Petit Suisse para beber (Danone)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
167	Petit Suisse chocolate (Danone)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
168	Queso blanco desnatado	1.01	0.17	0.48	0.19	0.46	0.05	0.38	0.05	0.04	0.01	TR	-
169	Queso Cammembert	15.08	2.54	6.71	2.49	7	0.79	5.53	0.7	0.43	0.27	92	-
170	Queso de bola	14.93	2.65	6.14	2.65	7.96	0.64	6.57	0.69	0.33	0.35	92	-
171	Queso de Burgos	6.56	1.16	2.7	1.16	3.5	0.28	2.89	0.3	0.14	0.15	97	-
172	Queso Emmental	19.86	3.55	8.67	3.77	10.26	1.02	6.98	1.15	0.71	0.4	100	-
173	Queso en porciones	13.05	2.35	5.45	2.35	6.7	0.55	5.85	0.6	0.3	0.3	93	-
174	Queso Gruyere	18.03	3.06	8.16	2.72	9.29	0.82	7.05	1.05	0.65	0.37	100	-
175	Queso Manchego	17.1	3.04	7.05	3.04	9.14	0.73	7.54	0.79	0.38	0.4	95	-
176	Queso Parmesano	15.78	2.81	6.76	2.22	7.28	0.38	6.45	0.54	0.26	0.28	100	-
177	Queso Roquefort	21.99	3.7	7.5	3.57	9.69	0.83	8.53	1.52	0.69	0.79	87	-
178	Queso, 'Sveltesse'	3.33	0.56	1.4	0.62	1.69	0.13	1.4	0.18	0.11	0.06	10	-
179	Requesón	2.39	0.42	0.98	0.42	1.27	0.1	1.05	0.11	0.05	0.05	25	-
180	Speisequark	3.99	0.66	1.9	0.76	1.8	0.2	1.5	0.2	0.14	0.05	10	-
181	Yogurt, desnatado	0.03	0.01	0.01	0.01	0.01	0	0.01	0	0	0	TR	-
182	Yogurt, desnatado, con fruta	0.03	0	0.01	0	0.01	0	0.01	0	0	0	TR	-
183	Yogurt, enriquecido con nata	2.41	0.38	0.94	0.41	1.08	0.07	0.89	0.09	0.06	0.03	10	-
184	Yogurt, natural	2.03	0.32	0.79	0.34	0.91	0.06	0.75	0.08	0.05	0.02	10	-
353	Yogur natural 'Griego' (Danone)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
185	Yogurt, natural, 'Sveltesse'	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	TR	-
186	Yogurt, natural, con fruta	1.42	0.23	0.55	0.24	0.64	0.04	0.53	0.06	0.04	0.02	10	-

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Lácteos y derivados

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Selenio µg
357	Actimel batido (Danone)	N	N	136	N	N	N	N	N	N	N	N
358	Arroz con leche (Danone)	38	138	105	14	0.16	0.28	95	N	N	N	N
356	Bio con frutas (Danone)	48	178	160	14	0.18	0.32	109	N	N	N	N
355	Bio natural (Danone)	51	180	141	13	0.12	0.39	107	N	N	N	N
151	Cuajada	65	130	167	N	N	N	100	N	N	N	N
354	Dan'up natural azucarado (Danone)	43	145	115	13	0.1	0.3	90	N	N	N	N
360	Danet (Danone)	44	164	127	15	0.17	0.4	98	N	N	N	N
359	Danisimo (Danone)	N	N	125	N	N	N	N	N	N	N	N
152	Flan de huevo-Natillas	95	130	81	N	N	N	120	N	N	N	N
153	Flan de vainilla-Natillas sin huevo	69	159	108	N	N	N	121	N	N	N	N
154	Helados lácteos	80	180	140	13	0.2	0.4	100	N	N	30	N
155	Leche de cabra	70	150	146	20	0.1	0.3	95	N	N	N	N
156	Leche de oveja	60	190	230	15	0.05	N	135	N	N	N	N
157	Leche de vaca, condensada, azucarada	130	390	273	27	0.2	1	228	N	N	N	N
352	Leche de vaca con Omega 3 (Puleva)	N	N	132	N	N	N	N	N	N	N	N
158	Leche de vaca, condensada, sin azucarar	130	390	243	N	0.2	1	195	N	N	N	N
159	Leche de vaca, descremada	52	150	121	14	0.1	0.3	100	N	N	N	1.5
351	Leche de vaca desnatada con calcio (Puleva)	N	N	160	N	N	N	125	N	N	N	N
160	Leche de vaca, en polvo, descremada	550	1650	1300	N	1	4.4	950	N	N	N	N
161	Leche de vaca, en polvo, entera	380	1140	950	87	0.7	2.3	680	N	N	N	N
162	Leche de vaca, entera	40	150	125	11	0.1	0.3	90	15	17	N	1.5
349	Leche de vaca entera con calcio (Puleva)	N	N	160	N	N	N	125	N	N	N	N
163	Leche de vaca, semidecremada	47	150	125	13	0.1	0.3	100	N	N	N	N
350	Leche de vaca semi con calcio (Puleva)	N	N	160	N	N	N	125	N	N	N	N
164	Mousse	52	166	102	N	N	N	99	N	N	N	N
358	Mouse de yoghourt natural (Danone)	46	159	127	13	0.1	0.35	95	N	N	N	N
165	Nata y crema de leche	18	60	97	N	0.1	N	77	N	N	N	0.5
166	Petit Suisse para beber (Danone)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
167	Petit Suisse chocolate (Danone)	38	117	96	15	0.2	0.3	77	N	N	N	N
168	Queso blanco desnatado	40	210	140	N	N	N	110	N	N	N	N
169	Queso Cammembert	1410	110	154	N	N	3	139	N	N	N	N
170	Queso de bola	1200	200	760	18	0.5	4	520	N	N	N	N
171	Queso de Burgos	1200	200	186	17	0.3	0.5	600	N	N	N	N
172	Queso Emmental	610	120	1080	N	N	4	810	N	N	N	N
173	Queso en porciones	850	150	750	30	N	0.5	620	N	N	N	N
174	Queso Gruyere	610	120	1010	N	N	4	600	N	N	N	N
175	Queso Manchego	1200	200	835	39	0.8	3.5	600	N	N	N	N
176	Queso Parmesano	760	150	1350	N	N	4	990	N	N	N	N
177	Queso Roquefort	850	150	700	30	0.5	N	360	N	N	N	N
178	Queso, 'Sveltesse'	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
179	Requesón	450	54	60	6	0.1	0.5	140	N	N	N	23
180	Speisequark	38	200	140	N	N	N	100	N	N	N	N
181	Yogurt, desnatado	67	141	166	N	N	N	100	N	N	N	N
182	Yogurt, desnatado, con fruta	61	131	142	N	N	N	92	N	N	N	N
183	Yogurt, enriquecido con nata	54	140	120	N	N	N	100	N	N	N	N
184	Yogurt, natural	64	140	122	N	N	N	100	N	N	N	N
353	Yogur natural 'Griego' (Danone)	40	143	117	11	0.09	0.29	87	N	N	N	N
185	Yogurt, natural, 'Sveltesse'	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
186	Yogurt, natural, con fruta	74	133	115	N	N	N	90	N	N	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Lácteos y derivados

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Vit. A (retinol) µgeq	Vit. D µg	Vit. E (α-tocoferol) µgeq	Vit. C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg
357	Actimel batido (Danone)	6.9	0.05	N	N	N	0.15	N	N	0.35	4.9
358	Arroz con leche (Danone)	15.1	0.1	N	N	N	0.13	N	0.09	0.24	4.6
356	Bio con frutas (Danone)	27	0.15	N	N	N	0.15	N	0.08	0.2	6.3
355	Bio natural (Danone)	30.9	0.2	N	N	N	0.18	N	0.09	0.3	5
151	Cuajada	72	0.12	N	N	N	0.14	N	N	0.4	0.37
354	Dan'up natural azucarado (Danone)	17.4	0.12	N	N	N	0.15	N	0.07	0.3	5
360	Danet (Danone)	31.1	0.18	N	N	N	0.16	N	0.18	0.26	4.3
359	Danisimo (Danone)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
152	Flan de huevo-Natillas	39	0.4	N	N	N	0.12	N	N	0.7	0.25
153	Flan de vainilla-Natillas sin huevo	24	0.05	N	N	N	0.17	N	N	0.4	0.3
154	Helados lácteos	14	TR	0.4	0	0.04	0.18	0.1	0.02	TR	2
155	Leche de cabra	48	0.2	N	2.5	0.04	0.12	0.3	0.03	0	1
156	Leche de oveja	60	N	N	3	0.06	0.15	0.3	0.03	N	N
157	Leche de vaca, condensada, azucarada	120	N	N	1	0.05	0.36	0.3	0.05	0.5	8
352	Leche de vaca con Omega 3 (Puleva)	120	0.75	1.5	N	N	N	N	0.3	0.4	30
158	Leche de vaca, condensada, sin azucarar	120	N	N	1	0.07	0.36	0.3	0.06	0.5	8
159	Leche de vaca, descremada	N	N	N	0.5	0.04	0.15	0.2	0.07	0.3	5
351	Leche de vaca desnatada con calcio (Puleva)	120	0.75	N	N	N	N	N	N	0.43	N
160	Leche de vaca, en polvo, descremada	10	N	0.03	N	0.35	1.8	1	1.2	0.5	10
161	Leche de vaca, en polvo, entera	100	N	N	7	0.3	1.3	0.7	1.3	0.5	10
162	Leche de vaca, entera	30	0.2	0.1	2.75	0.04	0.15	0.2	0.07	0.3	5
349	Leche de vaca entera con calcio (Puleva)	N	0.75	N	N	N	N	N	N	0.43	N
163	Leche de vaca, semidecremada	N	N	N	0.5	0.04	0.15	0.2	0.07	0.3	5
350	Leche de vaca semi con calcio (Puleva)	120	0.75	N	N	N	N	N	N	0.43	N
164	Mousse	106	0.05	N	N	N	0.33	N	N	0.3	0.25
358	Mouse de yoghourt natural (Danone)	45.9	0.23	N	N	N	0.16	N	0.09	0.25	4.1
165	Nata y crema de leche	N	1	N	1	0.03	0.14	0.1	N	0.2	4
166	Petit Suisse para beber (Danone)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
167	Petit Suisse chocolate (Danone)	40.5	0.3	N	N	N	0.14	N	0.57	0.3	4.6
168	Queso blanco desnatado	22	0.05	N	N	N	0.14	N	N	0.4	4
169	Queso Cammembert	N	N	N	N	N	N	0.8	0.2	1.2	60
170	Queso de bola	300	1.8	N	N	0.03	0.3	5.9	0.08	0	12
171	Queso de Burgos	320	0.2	N	1.5	0.02	0.3	1.2	0.01	0.5	9
172	Queso Emmental	N	N	N	N	N	N	6	0.08	1.5	20
173	Queso en porciones	N	N	N	N	0.03	0.3	0.8	0.01	0.3	5
174	Queso Gruyere	N	N	N	N	N	N	6	0.08	1.5	20
175	Queso Manchego	2880	2	N	N	0.03	0.3	6.7	0.08	1.5	20
176	Queso Parmesano	N	N	N	N	N	N	1.1	0.1	1.5	20
177	Queso Roquefort	N	N	N	N	0.03	0.7	0.4	0.1	1.2	50
178	Queso, 'Sveltesse'	66	N	N	N	N	N	N	N	N	N
179	Requesón	380	0.2	N	N	0.02	0.19	3.3	0.01	0.5	9
180	Speisequark	86	0.15	N	N	N	0.16	N	N	0.4	4
181	Yogurt, desnatado	1	N	N	N	N	0.19	N	N	0.4	4
182	Yogurt, desnatado, con fruta	7	N	N	N	N	0.16	N	N	0.4	3
183	Yogurt, enriquecido con nata	52	0.1	N	N	N	0.18	N	N	0.4	4
184	Yogurt, natural	44	0.07	N	N	N	0.18	N	N	0.4	4
353	Yogur natural 'Griego' (Danone)	65.7	0.3	N	N	N	0.14	N	0.07	0.3	5
185	Yogurt, natural, 'Sveltesse'	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
186	Yogurt, natural, con fruta	30	0.05	N	N	N	0.16	N	N	0.4	3

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Carnes, caza y embutidos

Macronutrientes

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Porción comestible	Energía kcal*	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
187	Bacon	2/5	1	665	8.4	1	0	69.3
188	Buey, bistec, graso	1/5/7	0.95	176	20.2	0	0	10.6
189	Buey, bistec, semigraso	1/5/7	0.95	158	21.3	0	0	7.4
190	Buey, solomillo	1/5/7	1	111	20.4	N	0	3.3
191	Butifarra cocida	2	1	390	14.1	0.3	0	36
192	Butifarra, Salchicha fresca	1/5	0.97	326	13	1.2	0	30
193	Caballo	1	1	110	21	1	0	2
194	Cerdo, chuleta	2	0.72	330	15	N	0	30
195	Cerdo, hígado	2/3/7	1	153	21	1.5	0	7
196	Cerdo, lomo	2/3/7	0.92	208	16	N	0	29.5
197	Codorniz y Perdiz	-	0.7	114	25	0.5	0	1.4
198	Conejo, Liebre	1/2/5	0.65	162	22	N	0	8
199	Cordero, costillas	2	0.5	215	18	N	0	17
200	Cordero, hígado	2/3	1	132	21	3	0	4
201	Cordero, pierna	2	0.7	248	17	N	0	19
202	Chicharrón	-	0.94	601	22	N	0	57
203	Chorizo, Sobrasada	2/5/12	0.97	468	17.6	N	0	44.2
204	Foie-Gras	2/3	1	518	7	10	0	50
205	Gallina	1/3	0.7	369	24	N	0	29.5
206	Jamón del país	2	0.94	380	17	N	0	35
207	Jamón York	1/3	1	289	20.9	N	0	22.1
208	Lomo embuchado	2	0.97	380	17	N	0	35
362	Morcilla, cocida	20	1	401	14	3	0	37
363	Morcilla, cruda	20	0.98	327	11	3.2	0	30
209	Mortadela	2	1	265	19	N	0	21
210	Pato	2	0.89	200	22	0.5	0	14
211	Pavo	1/2/3	0.8	223	31.9	N	0	9.6
212	Pies de cerdo	-	0.39	290	16	0.5	0	25
213	Pollo deshuesado	1/2/3	1	121	20.5	N	0	4.3
213	Pollo, hígado	2/3	1	129	19.7	2.9	0	3.7
215	Pollo, sin deshuesar	2/3	0.7	85	14.3	N	0	3
361	Salami	20	1	439	17.8	1.7	0	40.2
216	Salchicha de Frankfurt	1/2/3	1	315	20.4	0.6	0	25
217	Salchichón	2/3/7	1	294	14	1	0	26
218	Ternera, solomillo	2	1	90	18.8	N	0	1.7
219	Ternera, bistec	-	0.92	181	19	0.5	0	11
220	Ternera, chuleta	2/3	0.82	168	19	N	0	10
221	Ternera, hígado	2/3	1	140	19	5.3	0	3.8
222	Ternera, lengua	3	1	207	16	0.4	0	15
223	Ternera, riñón	2/3	1	86	16	N	0	2.6
224	Ternera,sesos	7	1	125	10.4	0.8	0	8.6
225	Tripa	3	1	100	19	0	0	2

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Carnes, caza y embutidos

Ácidos grasos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Ác. G. Saturados g	C 14:0 g	C 16:0 g	C 18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C 16:1 g	C 18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C 18:2 g	C 18:3 g	Colesterol mg	Etanol g
187	Bacon	28.6	1.06	18.1	9.44	31.63	2.31	28.93	5.15	4.75	0.4	100	-
188	Buey, bistec, graso	4.35	0.3	2.55	1.25	4.95	0.6	4.1	0.4	0.2	0.1	65	-
189	Buey, bistec, semigraso	3.05	0.2	1.8	0.9	3.45	0.4	2.85	0.3	0.1	0.1	65	-
190	Buey, solomillo	1.5	0.1	0.9	0.5	1.4	0.1	1.3	0.1	0.1	0.01	20	-
191	Butifarra cocida	12.6	0.45	7.9	4.2	16.2	1.1	15.1	4.3	3.65	0.4	100	-
192	Butifarra, Salchicha fresca	10.9	0.4	6.7	3.6	13.9	1	12.8	3.2	2.6	0.25	100	-
193	Caballo	0.5	0.07	0.35	0.03	0.9	0.17	0.7	0.35	0.25	0.06	78	-
194	Cerdo, chuleta	11.45	0.35	7.3	3.65	12.9	0.9	11.75	2.2	2	0.2	72	-
195	Cerdo, hígado	2	N	0.9	1.2	1	0.1	0.95	1.85	0.75	0	360	-
196	Cerdo, lomo	11.45	0.35	7.3	3.65	12.9	0.9	11.75	2.2	2	0.2	72	-
197	Codorniz y Perdiz	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
198	Conejo, Liebre	2.6	0.25	1.9	0.25	3	0.45	2.43	1	0.8	0.1	65	-
199	Cordero, costillas	8.44	0.87	3.91	3.38	6.56	0.21	6.18	0.81	0.4	0.4	78	-
200	Cordero, hígado	1.23	0.03	0.6	0.54	1.04	0.1	0.88	0.7	0.14	0.11	300	-
201	Cordero, pierna	9.43	0.97	4.38	3.78	7.33	0.23	6.91	0.9	0.45	0.45	78	-
202	Chicharrón	20.6	0.55	9.85	10.2	19.75	1.3	18.4	5.2	4.2	0.6	100	-
203	Chorizo, Sobrasada	17.9	0.67	11.41	5.81	20.17	1.43	18.45	3.49	3.11	0.37	100	-
204	Foie-Gras	18	0.45	11.7	6.3	27.5	1.7	25.7	0.5	0.5	N	300	-
205	Gallina	9.05	0.3	6.85	1.9	12.25	0	12.25	5.6	5.1	0.3	75	-
206	Jamón del país	11.7	0.5	7.5	3.5	15.6	1.2	14.4	4.15	2.15	0.3	62	-
207	Jamón York	7.1	0.3	4.55	2.1	9.5	0.7	8.75	2.5	1.9	0.2	89	-
208	Lomo embuchado	11.7	0.5	7.5	3.5	15.6	1.2	14.4	4.15	3.15	0.3	62	-
362	Morcilla, cocida	13.4	N	N	N	17.3	N	N	4.6	N	N	130	-
363	Morcilla, cruda	11.7	N	N	N	13.5	N	N	2.5	N	N	110	-
209	Mortadela	8.66	0.32	5.48	2.86	9.59	0.7	8.77	1.56	1.44	0.12	100	-
210	Pato	3.82	0.08	3.02	0.73	7.57	0.58	6.98	1.68	1.6	0.08	75	-
211	Pavo	3.31	0.09	2.27	0.91	2.44	0.45	1.95	3.13	1.81	0.09	93	-
212	Pies de cerdo	8.5	0.4	5.5	2.5	11.4	0.9	10.5	3.05	2.3	0.2	6.2	-
213	Pollo deshuesado	1.42	0.05	1.08	0.29	1.93	0.29	1.62	0.65	0.55	0.03	87.0	-
213	Pollo, hígado	1.15	0.01	0.67	0.47	0.81	0.09	0.72	0.75	0.41	0.02	300	-
215	Pollo, sin deshuesar	0.99	0.037	0.76	0.2	1.35	0.2	1.13	0.45	0.38	0.02	60.9	-
361	Salami	14.86	N	N	N	19.09	N	N	4	N	N	80	-
216	Salchicha de Frankfurt	9.2	0.5	5.4	3.2	11.5	1.1	10.03	2	1.5	0.25	100	-
217	Salchichón	9.8	0.4	6.15	3.2	12.3	0.95	11.3	2.25	1.8	0.15	100	-
218	Ternera, solomillo	0.8	0.03	0.35	0.4	0.5	0.07	0.45	0.2	0.09	N	70	-
219	Ternera, bistec	3.4	0.4	1.9	0.8	5.55	0.5	4.9	0.25	0.1	0.09	70	-
220	Ternera, chuleta	3.4	0.45	1.9	0.8	5.55	0.5	4.9	0.25	0.1	0.09	70	-
221	Ternera, hígado	1.16	0.02	0.46	0.66	0.66	0.05	0.59	0.97	0.42	0.04	300	-
222	Ternera, lengua	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	140	-
223	Ternera, riñón	1.09	0.05	0.49	0.52	0.68	0.04	0.6	0.15	0.09	0.01	400	-
224	Ternera,sesos	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	2000	-
225	Tripa	0.7	0.06	0.5	0.2	0.9	0.1	0.75	0.1	0.05	0.02	150	-

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Carnes, caza y embutidos

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Selenio µg
187	Bacon	680	160	13	12	1.2	1.8	108	N	N	60	26
188	Buey, bistec, graso	72	300	8	18	2.6	1.4	160	N	N	130	N
189	Buey, bistec, semigraso	65	300	12	17	2.9	3.3	190	N	114.5	N	N
190	Buey, solomillo	60	300	11	20	2.5	4.3	164	N	N	N	24
191	Butifarra cocida	72	160	18	22	2	1.6	120	N	N	N	N
192	Butifarra, Salchicha fresca	935	160	12	11	1.6	N	116	N	N	140	33
193	Caballo	21	157	13	23	3	1.6	200	N	N	N	N
194	Cerdo, chuleta	72	300	8	20	2.5	1.6	170	N	N	N	17
195	Cerdo, hígado	87	330	8	21	13	6.9	350	N	N	N	70
196	Cerdo, lomo	70	300	10	20	2.5	1.8	170	N	66	160	31
197	Codorniz y Perdiz	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
198	Conejo, Liebre	43	360	20	20	1	1.4	220	N	N	N	N
199	Cordero, costillas	80	300	10	24	2.7	1.9	190	N	120	N	18
200	Cordero, hígado	N	N	8	N	10	3.9	360	N	N	N	98
201	Cordero, pierna	80	300	10	24	2.7	1.7	180	N	N	N	32
202	Chicharrón	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
203	Chorizo, Sobrasada	78	160	13	20	2	1.6	160	N	N	N	N
204	Foie-Gras	770	170	N	N	N	2.3	N	N	N	390	N
205	Gallina	78	160	10	19	1.5	1.1	200	N	N	N	N
206	Jamón del país	1110	160	10	16	2.5	2.3	180	N	N	N	N
207	Jamón York	930	160	9	16	2.7	2.3	92	N	N	100	47
208	Lomo embuchado	1110	160	10	16	2.5	2.3	180	N	N	N	N
362	Morcilla, cocida	860	180	50	13	22	0.3	71	N	N	N	N
363	Morcilla, cruda	700	150	40	11	18	0.3	60	N	N	N	N
209	Mortadela	980	160	12	9	2	2.3	160	N	N	N	N
210	Pato	80	280	10	15	2	2.7	200	N	N	N	N
211	Pavo	78	360	8	28	2.5	1.7	320	N	N	N	N
212	Pies de cerdo	60	300	10	30	2.5	2.6	190	N	N	N	N
213	Pollo deshuesado	81	350	10	25	1	1.1	200	N	140	70	14
213	Pollo, hígado	70	172	12	21	7.9	3.4	240	N	N	N	71
215	Pollo, sin deshuesar	56	245	7	17.5	0.7	1.1	140	N	N	N	N
361	Salami	1962	240	17	12	2.2	1.7	208	N	N	N	N
216	Salchicha de Frankfurt	980	98	12	9	2	1.4	160	N	170	90	23
217	Salchichón	1100	160	11	9	2	1.7	116	N	N	50	35
218	Ternera, solomillo	90	160	11	16	3	3.1	206	N	N	N	N
219	Ternera, bistec	35	350	11	20	3	3.5	200	N	90	N	N
220	Ternera, chuleta	110	420	11	16	3	3.4	200	N	N	N	N
221	Ternera, hígado	136	300	8	13	5	4.8	250	N	N	2822	N
222	Ternera, lengua	73	224	0.9	20	1.4	2.7	121	N	N	220	N
223	Ternera, riñón	180	160	10	15	4	1.9	150	N	N	680	N
224	Ternera,sesos	125	300	11	20	1.5	1.2	350	N	N	263	N
225	Tripa	72	160	127	22	1.5	1.5	121	N	N	90	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Carnes, caza y embutidos

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Vit. A (retinol) µgeq	Vit. D µg	Vit. E (α-tocoferol) µgeq	Vit. C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg
187	Bacon	N	N	N	N	0.36	0.11	1.8	0.3	N	2
188	Buey, bistec, graso	N	N	N	N	0.09	0.17	5	0.23	1	7
189	Buey, bistec, semigraso	N	N	N	N	0.09	0.16	5	0.32	2	9
190	Buey, solomillo	N	N	N	N	0.07	0.15	4.2	0.23	2	10
191	Butifarra cocida	N	N	N	N	0.2	0.2	6	0.07	1	1
192	Butifarra, Salchicha fresca	N	N	N	N	0.2	0.15	2.3	0.07	1	1
193	Caballo	N	N	N	3	0.05	0.1	5	0.23	N	N
194	Cerdo, chuleta	N	N	N	N	0.9	0.18	4	0.29	2	3
195	Cerdo, hígado	5000	0.5	N	26	0.4	3	15	0.3	25	110
196	Cerdo, lomo	N	N	N	N	1	0.2	4.5	0.45	2	3
197	Codorniz y Perdiz	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
198	Conejo, Liebre	N	N	N	4	0.05	0.06	10	0.5	10	5
199	Cordero, costillas	N	N	N	1	0.2	0.25	5	0.3	1	3
200	Cordero, hígado	7.5	N	N	25	0.4	3	15	0.35	84	220
201	Cordero, pierna	0.03	N	N	1	0.2	0.25	5	0.3	2	4
202	Chicharrón	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
203	Chorizo, Sobrasada	N	N	N	N	0.8	0.2	4	0.07	1	3
204	Foie-Gras	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
205	Gallina	N	N	N	N	0.08	0.16	8	0.3	0	12
206	Jamón del país	N	N	0.44	N	0.8	0.2	4	0.22	2	0
207	Jamón York	N	N	N	N	1	0.26	5.1	0.22	0	0
208	Lomo embuchado	N	N	0.44	N	0.8	0.2	4	0.22	2	0
362	Morcilla, cocida	TR	TR	0.18	0	0.04	0.1	1.2	0.04	0.4	5
363	Morcilla, cruda	13	TR	0.15	0	0.07	0.1	1.2	0.05	0.5	5
209	Mortadela	N	N	N	N	0.2	0.2	2.5	0.22	1	1
210	Pato	N	N	N	3	0.1	0.3	6	0.34	3	25
211	Pavo	N	N	N	N	0.1	0.2	8	0.46	2	15
212	Pies de cerdo	N	N	N	N	1	0.2	4	0.5	1	3
213	Pollo deshuesado	N	N	0.2	4	0.1	0.2	7	0.42	0	12
213	Pollo, hígado	4000	2	N	17	0.19	2.5	10.8	0.4	56	590
215	Pollo, sin deshuesar	N	N	0.14	2.8	0.07	0.14	4.9	0.42	0	7.14
361	Salami	TR	0.7	0.11	0	0.29	0.2	3.3	0.25	1.5	3
216	Salchicha de Frankfurt	N	N	N	N	0.2	0.2	2.5	0.03	1	1
217	Salchichón	N	N	N	N	0.1	0.2	6	0.07	1	1.0
218	Ternera, solomillo	N	N	N	N	0.17	0.27	6	0.23	2	9
219	Ternera, bistec	20	N	0.9	1.5	0.16	0.26	6	0.3	1	5
220	Ternera, chuleta	N	N	N	N	0.18	0.26	6	0.23	1	N
221	Ternera, hígado	14600	0.5	1.5	30	0.3	3	15	2	100	240
222	Ternera, lengua	N	N	N	N	N	N	N	0.17	7	4
223	Ternera, riñón	300	N	N	10	0.3	2	7	0.3	55	31
224	Ternera,sesos	N	N	N	N	N	N	4	0.29	9	6
225	Tripa	N	N	N	70	0.05	0.3	4	N	0	2

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Pescados, mariscos y crustáceos

Macronutrientes

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Porción comestible	Energía kcal*	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
226	Almeja-Chirla	4	0.15	50	11	N	0	0.9
227	Anchoas	7	0.77	175	20	0.6	0	10.3
228	Anguila	4	0.77	200	14	N	0	15.5
229	Arenque, ahumado	1/7	0.61	209	23	N	0	13
230	Arenque, seco	-	0.59	122	17	N	0	6
231	Atún	4	0.94	225	27	N	0	13
364	Atún claro al natrual (Isabel)	11	1	114.2	25.4	0	N	1.4
365	Atún claro en aceite de oliva (Isabel)	11	1	198	27	0	N	10
366	Atún claro natural bajo en sal (Isabel)	11	1	114.2	25.4	0	N	1.4
367	Atún claro en aceite bajo en sal (Isabel)	11	1	198	27	0	N	10
232	Atún, en lata, con aceite vegetal	-	1	280	25	N	0	20
233	Bacalao, fresco	2/4	0.48	74	17	N	0	0.7
234	Bacalao, salado, remojado	1/4	1	108	26	N	0	0.5
235	Bacalao, seco	6	0.8	322	75	N	0	2.5
369	Berberechos	20	0.2	79	15.4	1.5	0	1.2
236	Besugo	3	0.57	118	16	N	0	6
237	Caballa	4	0.6	153	15	0.8	0	10
238	Calamar-Sepia	4	0.7	82	17	0.5	0	1.3
239	Cangrejo	-	0.44	85	16	0	0	1.6
240	Caracoles	-	0.2	67	15	N	0	0.8
241	Caviar	-	1	233	29	N	0	13
242	Cigala	4/7	0.38	67	15	N	0	0.8
243	Congrio	-	0.65	112	20	N	0	3
244	Chanquete	-	1	79	11.4	1.8	0	3
372	Dorada	20	0.95	140	20.82	0	0	6.34
374	Filetes de merluza empanados	11	1	120.4	12.8	13.7	N	1.6
375	Filetes de merluza al huevo	11	1	145.7	13.5	6.7	N	7.4
370	Filete de sardina en aceite bajo en sal	11	1	200	23	0	N	12
245	Gallo	2/4	0.69	73	16	N	0	1
246	Gambas	4	0.47	96	21	N	0	1.4
247	Langosta	7	0.38	67	15	N	0	0.8
248	Langostino	4	0.47	96	21	N	0	1.4
249	Lenguado	2/4	0.52	73	16	N	0	1
250	Lubina	-	0.66	118	16	N	0	6
251	Mejillón	4	0.34	74	12	2.2	0	1.9
368	Mejillón en escabeche (Isabel)	11	1	162.5	19.5	2.0	N	8.5
253	Merluza	2	0.64	86	17	N	0	2
253	Mero	-	0.57	118	16	N	0	6
254	Ostras	7	0.17	80	10	6	0	1.8
373	Palitos de merluza	11	1	220	7.8	20	N	12
371	Palitos de mar o patas de cangrejo	20	1	90	14.7	6.1	0	0.7
255	Pulpos	4	0.7	57	10.6	1.5	0	1
256	Rape	2	0.54	86	17	N	0	2
257	Salmón	4/7	0.67	172	16	N	0	12
258	Salmón, ahumado	7	0.9	154	20	N	0	8.2
259	Salmonete	4	0.74	97	14.1	2	0	3.7
260	Sardina, en lata, con aceite vegetal	-	1	192	21	N	0	12
261	Sardina-Boquerón	4	0.77	151	21	N	0	7.5
262	Trucha	4	0.52	94	18	N	0	3

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Pescados, mariscos y crustáceos

Ácidos grasos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Ác. G. Saturados g	C 14:0 g	C 16:0 g	C 18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C 16:1 g	C 18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C 18:2 g	C 18:3 g	Colesterol mg	Etanol g
226	Almeja-Chirla	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	50	-
227	Anchoas	2.45	0.6	1.38	0.47	2.25	0.75	1.15	3.9	0.2	0.1	95	-
228	Anguila	3.15	0.82	1.95	0.19	9.94	1.73	3.88	1.48	0.14	0.57	70	-
229	Arenque, ahumado	2.4	0.7	1.6	0.06	2.7	0.8	1.9	4.07	0.1	0.03	70	-
230	Arenque, seco	1.2	0.7	1	0.06	1.2	0.8	1.5	3	0.1	0.3	50	-
231	Atún	3.1	0.35	2	0.75	3.7	0.4	2.3	3.75	0.13	0.05	55	-
364	Atún claro al natrual (Isabel)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
365	Atún claro en aceite de oliva (Isabel)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
366	Atún claro natural bajo en sal (Isabel)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
367	Atún claro en aceite bajo en sal (Isabel)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
232	Atún, en lata, con aceite vegetal	5.8	0.9	3.9	1	4.55	0.8	2.25	5.05	0.1	0.08	55	-
233	Bacalao, fresco	0.13	0.004	0.1	0.02	0.08	0.01	0.05	0.28	0.002	0	50	-
234	Bacalao, salado, remojado	0.09	0.003	0.07	0.012	0.05	0.008	0.04	0.2	0.002	TR	50	-
235	Bacalao, seco	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
369	Berberechos	0.55	N	N	N	0.17	N	N	0.14	N	N	61	-
236	Besugo	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
237	Caballa	2.43	0.45	1.58	0.315	3.86	0.43	1.66	2.43	0.14	0.1	57	-
238	Calamar-Sepia	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
239	Cangrejo	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
240	Caracoles	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
241	Caviar	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
242	Cigala	0.2	N	N	N	0.2	N	N	0.3	N	N	150	-
243	Congrio	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
244	Chanquete	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
372	Dorada	1.38	N	N	N	1.57	N	N	1.16	N	N	N	-
374	Filetes de merluza empanados	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
375	Filetes de merluza al huevo	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
370	Filete de sardina en aceite bajo en sal	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
245	Gallo	0.16	0.02	0.11	0.02	0.28	0.1	0.12	0.24	0	0	50	-
246	Gambas	0.45	0.02	0.16	0.024	0.3	0.05	0.18	0.22	0.01	0.01	150	-
247	Langosta	0.2	N	N	N	0.2	N	N	0.3	N	N	150	-
248	Langostino	0.45	0.024	0.158	0.024	0.3	0.059	0.184	0.22	0.014	0.013	150	-
249	Lenguado	0.16	0.02	0.11	0.02	0.28	0.1	0.125	0.25	0.005	0.005	50	-
250	Lubina	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
251	Mejillón	0.34	0.033	0.162	0.098	0.35	0.088	0.094	0.52	0.027	0.021	50	-
368	Mejillón en escabeche (Isabel)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
253	Merluza	0.29	0.04	0.19	0.05	0.57	0.07	0.29	0.5	0.02	0.01	50	-
253	Mero	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
254	Ostras	0.5	0.014	0.3	0.15	0.5	0.03	0.5	0.3	0.25	0.03	50	-
373	Palitos de merluza	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
371	Palitos de mar o patas de cangrejo	0.18	N	N	N	0.15	N	N	0.13	N	N	35	-
255	Pulpos	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
256	Rape	0.29	0.04	0.19	0.05	0.57	0.07	0.29	0.5	0.02	0.007	50	-
257	Salmón	3	0.55	2.1	0.45	4.6	0.6	2.4	3	0.2	0.09	70	-
258	Salmón, ahumado	2	0.35	1.35	0.3	3.15	0.45	1.6	2.1	0.09	0.05	90	-
259	Salmonete	1.07	0.239	0.729	0.098	0.84	0.551	0.286	0.62	0.086	0.024	70	-
260	Sardina, en lata, con aceite vegetal	2.75	0.65	1.5	0.6	2.6	0.9	1.35	4.43	0.2	0.1	120	-
261	Sardina-Boquerón	2.64	0.217	1.72	0.613	1.8	0.167	1.38	2.28	0.228	0.227	100	-
262	Trucha	0.43	0.044	0.25	0.086	0.74	0.172	0.416	1.09	0.097	0.109	57	-

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Pescados, mariscos y crustáceos

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Selenio µg
226	Almeja-Chirla	N	43	127	51	1.2	1.7	204	N	N	343	N
227	Anchoas	N	N	18	N	0.9	0.5	182	N	N	210	N
228	Anguila	40	220	18	19	1	3	170	10	N	N	N
229	Arenque, ahumado	N	520	60	50	1.8	0.5	428	100	350	135	N
230	Arenque, seco	N	N	20	36	1	0.5	220	N	N	117	N
231	Atún	N	N	N	N	1.5	1.1	N	8	N	130	N
364	Atún claro al natrual (Isabel)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
365	Atún claro en aceite de oliva (Isabel)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
366	Atún claro natural bajo en sal (Isabel)	100	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
367	Atún claro en aceite bajo en sal (Isabel)	100	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
232	Atún, en lata, con aceite vegetal	N	240	28	N	1.4	1.1	292	N	10	70	115
233	Bacalao, fresco	89	274	64	20	1	0.4	180	3	700	28	29
234	Bacalao, salado, remojado	3120	100	N	N	N	N	157	60	N	N	N
235	Bacalao, seco	8100	160	50	N	3.6	N	891	N	N	176	N
369	Berberechos	56	314	46	9	1.4	1.2	169	N	N	N	N
236	Besugo	N	255	225	20	3	0.5	210	N	N	N	N
237	Caballa	N	N	17	31	1	0.5	N	0.01	N	N	35
238	Calamar-Sepia	N	N	7.8	N	1.7	N	N	N	N	1890	N
239	Cangrejo	N	N	30	N	0.8	3.8	160	N	200	669	N
240	Caracoles	N	N	170	25	N	2.5	N	6	N	N	N
241	Caviar	814	422	137	22	N	N	176	N	N	N	N
242	Cigala	N	320	30	30	0.5	3.6	200	30	N	N	N
243	Congrio	N	N	30	30	0.7	N	202	N	N	N	N
244	Chanquete	117	325	80	56	1	0.6	N	N	N	N	N
372	Dorada	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
374	Filetes de merluza empanados	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
375	Filetes de merluza al huevo	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
370	Filete de sardina en aceite bajo en sal	150	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
245	Gallo	150	250	120	29	0.9	0.4	260	N	N	N	65
246	Gambas	366	260	120	42	2	3.6	300	28	44	263	31
247	Langosta	N	320	30	30	0.5	2.3	200	28	N	1663	66
248	Langostino	366	366	120	42	2	3.6	300	28	N	N	N
249	Lenguado	150	250	120	29	0.9	0.4	260	N	N	N	24
250	Lubina	80	255	14	20	0.9	0.4	210	N	N	N	N
251	Mejillón	290	315	100	23	7.3	1.8	250	35	N	94	48
368	Mejillón en escabeche (Isabel)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
253	Merluza	89	274	64	20	1	0.3	180	2	N	N	N
253	Mero	80	255	14	20	0.9	0.5	210	N	N	N	N
254	Ostras	200	175	70	45	N	52	171	18	65	4460	65
373	Palitos de merluza	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
371	Palitos de mar o patas de cangrejo	700	64	13	14	0.3	0.1	60	N	N	N	N
255	Pulpos	N	N	144	N	1.7	N	N	N	N	435	N
256	Rape	89	274	64	20	1	0.5	180	2	N	N	N
257	Salmón	60	380	N	32	1	0.8	300	13	N	76	N
258	Salmón, ahumado	N	N	66	30	1.3	0.8	285	20	N	N	N
259	Salmonete	80	255	30	N	0.7	0.5	N	N	N	N	N
260	Sardina, en lata, con aceite vegetal	N	250	50	N	N	0.5	320	N	2400	187	N
261	Sardina-Boquerón	N	N	0	N	1.2	0.5	490	16	N	N	N
262	Trucha	70	380	20	25	1	0.8	250	3	N	110	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Pescados, mariscos y crustáceos

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Vit. A (retinol) µgeq	Vit. D µg	Vit. E (α-tocoferol) µgeq	Vit. C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg
226	Almeja-Chirla	N	N	N	N	N	N	4.1	N	N	N
227	Anchoas	150	N	N	N	0.06	0.5	2.6	N	N	N
228	Anguila	1000	110	N	4	0.15	0.4	1.4	0.3	5	N
229	Arenque, ahumado	N	23.5	N	N	N	0.4	2.5	0.45	5	N
230	Arenque, seco	50	40	N	2.7	0.03	0.22	4	1.3	N	N
231	Atún	90	25	N	N	N	0.02	17.8	N	5	15
364	Atún claro al natrual (Isabel)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
365	Atún claro en aceite de oliva (Isabel)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
366	Atún claro natural bajo en sal (Isabel)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
367	Atún claro en aceite bajo en sal (Isabel)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
232	Atún, en lata, con aceite vegetal	90	25	N	N	0.05	0.11	13.5	0.44	5	15
233	Bacalao, fresco	N	N	N	1	0.08	0.1	2	0.33	5	13
234	Bacalao, salado, remojado	15	N	N	N	N	N	N	N	5	0
235	Bacalao, seco	15	N	N	N	0.08	0.45	1.1	N	5	N
369	Berberechos	90	0	0.4	0	0.03	0.08	1.3	0.1	1.4	17
236	Besugo	N	N	N	N	0.8	0.14	2.3	N	1	N
237	Caballa	30	10	N	0	0.09	0.3	9	N	10	N
238	Calamar-Sepia	70	N	N	N	0.7	0.14	3.6	N	N	N
239	Cangrejo	N	N	N	N	0.14	0.2	2.7	N	0	20
240	Caracoles	N	N	N	15	N	N	N	N	N	N
241	Caviar	N	N	N	N	N	N	N	0.3	N	N
242	Cigala	N	N	N	N	N	N	N	N	1	17
243	Congrio	500	20	N	N	0.28	0.37	1.4	N	1	N
244	Chanquete	280	N	N	N	0.06	0.3	8.3	N	N	N
372	Dorada	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
374	Filetes de merluza empanados	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
375	Filetes de merluza al huevo	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
370	Filete de sardina en aceite bajo en sal	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
245	Gallo	N	N	N	N	0.09	0.2	5.5	0.43	1	11
246	Gambas	18	N	N	N	0.01	0.03	2	N	1	17
247	Langosta	N	N	N	N	N	N	5.3	N	1	17
248	Langostino	18	N	N	N	0.01	0.03	2	N	1	17
249	Lenguado	N	N	N	N	0.09	0.2	5.5	0.43	1	11
250	Lubina	N	N	N	N	0.8	0.14	12.3	N	N	N
251	Mejillón	N	N	N	17	N	N	3	N	N	N
368	Mejillón en escabeche (Isabel)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
253	Merluza	N	N	N	1	0.08	0.1	2	N	1	13
253	Mero	N	N	N	N	0.8	0.14	2.3	N	N	N
254	Ostras	100	0.1	N	3	0.25	0.35	1	N	15	N
373	Palitos de merluza	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
371	Palitos de mar o patas de cangrejo	TR	TR	0.85	TR	0.02	0.04	0.21	0.02	1	1
255	Pulpos	70	N	N	N	0.08	0.04	3.5	N	N	N
256	Rape	N	N	N	1	0.08	0.1	2	N	1	13
257	Salmón	20	5	N	N	N	N	10.4	0.75	5	26
258	Salmón, ahumado	100	20	N	N	0.03	0.16	7.1	0.45	N	N
259	Salmonete	N	N	N	N	0.05	0.07	1.9	N	N	N
260	Sardina, en lata, con aceite vegetal	90	40	N	N	0.015	0.2	5	0.48	28	8
261	Sardina-Boquerón	N	3	N	2.5	N	0.4	6.4	0.48	28	8
262	Trucha	N	N	N	2	0.09	0.05	3.5	N	1	13

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Huevos

Macronutrientes

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Porción comestible	Energía kcal*	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
263	Clara	-	1	48	11	0.7	0	0.2
264	Huevo entero	2	0.88	162	13	0.6	0	12
265	Huevo, hervido 'duro'	2	1	147	12.3	TR	N	10.9
266	Yema	2	1	368	16	0.6	0	33

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Huevos

Ácidos grasos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Ác. G. Saturados g	C 14:0 g	C 16:0 g	C 18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C 16:1 g	C 18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C 18:2 g	C 18:3 g	Colesterol mg	Etanol g
263	Clara	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
264	Huevo entero	3.77	TR	2.85	0.93	4.69	0.42	4.27	1.3	1.11	TR	504	-
265	Huevo, hervido 'duro'	3.43	TR	2.59	0.84	4.26	0.38	3.88	1.08	1	TR	504	-
266	Yema	10.4	TR	7.83	2.55	12.9	1.15	11.75	3.59	3.04	TR	1480	-

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Huevos

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Selenio µg
263	Clara	150	150	14	10	0.1	N	12	N	150	27	5.5
264	Huevo entero	130	140	55	11	2.8	1.5	200	20	120	66	N
265	Huevo, hervido 'duro'	140	140	52	12	2	1.5	220	N	N	100	N
266	Yema	65	116	140	18	8	4	550	N	59	141	19

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Huevos

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Vit. A (retinol) µgeq	Vit. D µg	Vit. E (α-tocoferol) µgeq	Vit. C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg
263	Clara	N	N	N	0	N	0.2	0.16	N	0.1	1
264	Huevo entero	300	2	1	0	0.13	0.3	0.15	0.06	1.7	25
265	Huevo, hervido 'duro'	140	1.75	1.6	0	0.08	0.45	0.07	0.1	1.7	22
266	Yema	1000	6	3	0	0.4	0.45	0.04	0.18	4.9	52

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Aceites y grasas

Macronutrientes

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Porción comestible	Energía kcal*	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
267	Aceite de cacahuete	3	1	900	0	0	0	100
268	Aceite de girasol	3	1	900	0	0	0	100
269	Aceite de maíz	3/16	1	900	0	0	0	100
270	Aceite de oliva	3	1	900	0	0	0	100
271	Aceite de soja	3	1	900	0	0	0	100
272	Manteca	-	1	670	10	N	0	70
273	Mantequilla	-	1	752	0.7	0.6	0	83
274	Margarina vegetal	-	1	752	N	0.4	0	83.5

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Aceites y grasas

Ácidos grasos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Ác. G. Saturados g	C 14:0 g	C 16:0 g	C 18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C 16:1 g	C 18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C 18:2 g	C 18:3 g	Colesterol mg	Etanol g
267	Aceite de cacahuete	18.3	0.02	10	2.8	49	0.2	47.5	27.8	27.6	0.1	0	-
268	Aceite de girasol	9	N	5.2	3.3	20	0.6	19	62.8	62.8	N	0	-
269	Aceite de maíz	12.9	0	10.25	2.15	28.45	0.5	28.45	53.18	52.25	0.93	0	-
270	Aceite de oliva	14	N	10.8	2.8	72	1.05	70.4	9.2	8.6	0.6	0	-
271	Aceite de soja	14.3	0.15	10.2	3.7	22	0.3	21.8	55	48.5	6.4	0	-
272	Manteca	24.6	1.35	16.4	6.8	29	2.1	26.95	10.2	9	1.2	100	-
273	Mantequilla	48.3	9.6	26	10	23.4	2.9	20.5	1.9	1.1	0.8	250	-
274	Margarina vegetal	14.3	0.08	7.4	5.9	25.3	N	25.2	39.3	39.2	0.08	0	-

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Aceites y grasas

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Selenio µg
267	Aceite de cacahuete	0	0	0	0	0	0	0	0	N	0	N
268	Aceite de girasol	0	0	0	0	0	0	0	0	N	0	N
269	Aceite de maíz	0	0	0	0	0	0	0	0	N	0	N
270	Aceite de oliva	0	0	0	0	0	0	0	0	N	0	N
271	Aceite de soja	0	0	0	0	0	0	0	0	N	0	N
272	Manteca	N	N	5	N	1.5	N	70	N	1700	N	N
273	Mantequilla	22	12	12	1	0.18	0.002	15	6	150	N	N
274	Margarina vegetal	106	N	N	N	N	N	6	N	N	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Aceites y grasas

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Vit. A (retinol) µgeq	Vit. D µg	Vit. E (α-tocoferol) µgeq	Vit. C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg
267	Aceite de cacahuete	N	0	22.5	0	0	0	0	0	0	0
268	Aceite de girasol	N	0	N	0	0	0	0	0	0	0
269	Aceite de maíz	N	0	22.5	0	0	0	0	0	0	0
270	Aceite de oliva	N	0	22.5	0	0	0	0	0	0	0
271	Aceite de soja	N	0	N	0	0	0	0	0	0	0
272	Manteca	N	N	N	N	0.5	0.2	0.3	N	0	0
273	Mantequilla	N	3	1.5	N	N	0.01	0.1	0.15	0	0
274	Margarina vegetal	600	N	20	N	N	N	N	N	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Bebidas

Macronutrientes

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Porción comestible	Energía kcal*	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
276	Aguardiente	-	1	280	0	N	0	0
277	Anís	-	1	312	0	30	0	0
377	Bebida de soja (Gerblé)	11	1	51	3.7	4.1	0.5	2.2
376	Bebida de soja con calcio (Gerblé)	11	1	43	3.7	2	0.51	2.3
278	Batido lácteo de cacao	4	1	100	3.8	10.9	0.1	4.6
279	Cacao en polvo, sin azúcar, a la taza	7	1	439	21	40	4	21.7
280	Café	5	1	5	0.3	0.8	0	0.1
281	Cava	-	1	65	N	0.15	0	N
282	Cerveza negra	-	1	37	0.3	4	0	N
283	Cerveza rubia	-	1	45	0.4	4	0	N
284	Coñac-Brandy	-	1	243	0	N	0	0
285	Ginebra	-	1	244	0	N	0	0
381	Isostar Actifood	11	1	195	0.24	47.5	N	0
378	Isostar Fast Hydratation	11	1	122	0	6.7	0	0
380	Isostar Long Energy	11	1	386	0	96.6	0	0
379	Isostar Polvo	11	1	371	0	87.4	0	0
286	Leche de almendras	7	1	335	5	54	0	11
287	Malta tostada en polvo con azúcar 'Eko'	5	1	374	6	87.4	0	0.1
382	Néctar de zanahoria (Hero)	11	1	41	0.4	9.7	N	0.1
288	Refrescos carbonatados	-	1	48	0	12	0	0
289	Ron	-	1	244	0	N	0	0
290	Sidra, dulce	-	1	33	N	5	0	N
291	Sidra, seca	1	1	35	N	0	0	N
292	Té	2/5	1	2	0.1	0.4	0	0
293	Vermut dulce	-	1	160	0.3	14	0	N
294	Vino de mesa	-	1	70	N	2.1	0	N
295	Vino dulce, Jerez	-	1	160	0.3	14	0	N
296	Vino Oporto	-	1	160	0.3	14	0	N
297	Whisky	-	1	244	0	N	0	0
144	Zumos de frutas	3/4	1	45	0.4	11.5	0	0
143	Zumo de naranja	-	1	42	0.6	10	N	0.2
383	Zumo de naranja (Hero)	11	1	49	0.6	11.5	N	0.1
385	Zumo de piña (Hero)	11	1	46	0.3	11.2	N	0.1
384	Zumo de tomate (Hero)	11	1	17	0.9	3.2	N	0.1

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Bebidas

Ácidos grasos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Ác. G. Saturados g	C 14:0 g	C 16:0 g	C 18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C 16:1 g	C 18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C 18:2 g	C 18:3 g	Colesterol mg	Etanol g
276	Aguardiente	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50
277	Anís	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30
377	Bebida de soja (Gerblé)	0.36	N	N	N	0.5	N	N	1.3	N	N	0	-
376	Bebida de soja con calcio (Gerblé)	0.37	N	N	N	0.48	N	N	1.3	N	N	0	-
278	Batido lácteo de cacao	2.75	0.48	1.13	0.48	1.47	0.11	1.21	0.13	0.06	0.06	14	0
279	Cacao en polvo, sin azúcar, a la taza	12.7	N	5.4	7.1	7.1	0.08	7.35	0.6	0.6	0.04	0	0
280	Café	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	0
281	Cava	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	8
282	Cerveza negra	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.9
283	Cerveza rubia	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3.2
284	Coñac-Brandy	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35
285	Ginebra	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35
381	Isostar Actifood	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
378	Isostar Fast Hydratation	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
380	Isostar Long Energy	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
379	Isostar Polvo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
286	Leche de almendras	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	0
287	Malta tostada en polvo con azúcar 'Eko'	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	0
382	Néctar de zanahoria (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
288	Refrescos carbonatados	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
289	Ron	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35
290	Sidra, dulce	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	1.8
291	Sidra, seca	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	5
292	Té	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
293	Vermut dulce	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15
294	Vino de mesa	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	9
295	Vino dulce, Jerez	N	N	N	N	0	0	0	0	0	0	0	15
296	Vino Oporto	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	15
297	Whisky	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35
144	Zumos de frutas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
143	Zumo de naranja	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
383	Zumo de naranja (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
385	Zumo de piña (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
384	Zumo de tomate (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Bebidas

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Selenio µg
276	Aguardiente	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
277	Anís	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
377	Bebida de soja (Gerblé)	20	N	122	N	2.2	2.3	N	N	N	N	N
376	Bebida de soja con calcio (Gerblé)	20	N	104	N	1.8	2	N	N	N	N	N
278	Batido lácteo de cacao	N	N	119	N	0.4	N	114	N	N	N	N
279	Cacao en polvo, sin azúcar, a la taza	50	1000	100	400	12	N	700	N	N	N	N
280	Café	3.5	N	5	N	0.2	N	5	N	90	7	N
281	Cava	80	20	7	20	0.5	0.3	20	5	N	N	N
282	Cerveza negra	3	57	12	5	0.08	0.02	15	N	N	N	N
283	Cerveza rubia	3	40	8	5	0.08	0.02	11	N	70	8	N
284	Coñac-Brandy	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
285	Ginebra	N	N	N	N	N	N	N	N	N	4	N
381	Isostar Actifood	N	N	1200	N	N	N	800	N	N	N	N
378	Isostar Fast Hydratation	70	18	32	12	N	N	N	N	N	N	N
380	Isostar Long Energy	250	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
379	Isostar Polvo	860	225	400	150	N	N	N	N	N	N	N
286	Leche de almendras	N	N	65	N	N	N	N	N	N	N	N
287	Malta tostada en polvo con azúcar 'Eko'	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
382	Néctar de zanahoria (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
288	Refrescos carbonatados	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
289	Ron	N	N	N	N	N	N	N	N	N	50	N
290	Sidra, dulce	6	150	5	4	0.2	N	7	N	N	N	N
291	Sidra, seca	6	150	5	4	0.2	N	7	N	N	N	N
292	Té	1	N	0.3	N	0.2	N	2.5	N	3210	10	N
293	Vermut dulce	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
294	Vino de mesa	80	20	7	20	0.1	0.3	20	50	17.5	30	N
295	Vino dulce, Jerez	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
296	Vino Oporto	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
297	Whisky	N	N	N	N	N	N	N	N	N	20	N
144	Zumos de frutas	0.2	1	9	10	0.5	N	N	N	N	48	N
143	Zumo de naranja	1	166	19	10	0.2	0.17	16	N	N	43	N
383	Zumo de naranja (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
385	Zumo de piña (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
384	Zumo de tomate (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Bebidas

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Vit. A (retinol) µgeq	Vit. D µg	Vit. E (α-tocoferol) µgeq	Vit. C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg
276	Aguardiente	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
277	Anís	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
377	Bebida de soja (Gerblé)	N	N	N	N	N	N	N	N	0.21	N
376	Bebida de soja con calcio (Gerblé)	N	N	N	N	N	N	N	N	0.17	N
278	Batido lácteo de cacao	N	N	N	1	0.04	0.19	0.2	N	0	10
279	Cacao en polvo, sin azúcar, a la taza	0	2.5	N	0	0.12	0.38	2.3	0	0	38
280	Café	N	N	N	N	0.01	0.01	N	N	N	N
281	Cava	N	N	N	0.5	0.01	0.05	0.2	N	0	0.2
282	Cerveza negra	N	N	N	N	0	0.03	0.8	0.08	0.14	4.3
283	Cerveza rubia	N	N	N	N	0	0.02	0.6	0.05	0.14	4.1
284	Coñac-Brandy	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
285	Ginebra	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
381	Isostar Actifood	N	N	7.8	46	0.25	N	N	N	N	N
378	Isostar Fast Hydratation	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
380	Isostar Long Energy	N	N	8.4	47.5	0.95	N	N	N	N	N
379	Isostar Polvo	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
286	Leche de almendras	N	N	N	N	N	N	4.6	N	N	N
287	Malta tostada en polvo con azúcar 'Eko'	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
382	Néctar de zanahoria (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
288	Refrescos carbonatados	N	N	N	3.5	N	N	N	N	N	N
289	Ron	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
290	Sidra, dulce	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
291	Sidra, seca	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
292	Té	N	N	N	N	0.14	1.2	7.5	N	N	N
293	Vermut dulce	N	N	N	N	N	N	N	N	0	0
294	Vino de mesa	N	N	N	0.5	0.01	0.05	0.2	N	0	0.2
295	Vino dulce, Jerez	N	N	N	N	N	N	N	N	0	0.1
296	Vino Oporto	N	N	N	N	N	N	N	N	0	0.1
297	Whisky	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
144	Zumos de frutas	66	0	N	18.5	0.4	0.01	0.3	0.04	0	7
143	Zumo de naranja	N	0	N	40	0.008	0.03	0.2	0.04	0	37
383	Zumo de naranja (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
385	Zumo de piña (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
384	Zumo de tomate (Hero)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Precocinados

Macronutrientes

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Porción comestible	Energía kcal*	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
298	Buñuelos	4	1	123	8.1	6.3	0.14	7.3
299	Canapés	4	1	234	9.4	24.8	N	11.5
300	Canelones	6	1	127	11.9	4.4	N	6.9
301	Croquetas	4	1	123	8.1	6.3	0.14	7.3
302	Churros	4	1	348	4.6	40	1.2	20
303	Empanadilla de Atún	11	1	243	7.3	25.6	1.1	12.4
304	Jamón y queso empanados	11	1	214	7.9	24.1	0.8	9.6
305	Lasaña	11	1	147	6.8	12.3	0.1	7.8
306	Pescado empanado	4	1	178	12.6	16.1	N	7.5
307	Pizza	4	1	234	9.4	24.8	N	11.5
308	Pollo empanado	11	1	283	13.1	15.6	0.3	18.7
309	Rollitos de primavera	6	1	258	8.7	20.8	N	15.6
310	Sopas de sobre	4	1	49	1	5.7	0	2.6
311	Tortilla de patatas	11	1	194	9.2	6.64	0.7	14.5

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Precocinados

Ácidos grasos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Ác. G. Saturados g	C 14:0 g	C 16:0 g	C 18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C 16:1 g	C 18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C 18:2 g	C 18:3 g	Colesterol mg	Etanol g
298	Buñuelos	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	130	-
299	Canapés	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	20	-
300	Canelones	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	130	-
301	Croquetas	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	130	-
302	Churros	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
303	Empanadilla de Atún	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
304	Jamón y queso empanados	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
305	Lasaña	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
306	Pescado empanado	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	58	-
307	Pizza	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	20	-
308	Pollo empanado	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
309	Rollitos de primavera	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
310	Sopas de sobre	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	2.5	-
311	Tortilla de patatas	3.4	0	2.58	0.79	7.82	0.34	7.44	1.46	1.29	0.04	330	-

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Precocinados

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Selenio µg
298	Buñuelos	480	175	84	14	0.5	0.51	N	N	N	N	N
299	Canapés	340	180	240	19	1.1	1.2	0	N	N	N	N
300	Canelones	480	175	13	12.3	N	N	N	N	N	N	N
301	Croquetas	480	175	84	14	0.5	0.51	N	N	N	N	N
302	Churros	950	425	7	14	0.6	0.4	N	N	N	N	N
303	Empanadilla de Atún	553	191	61	14.7	1.5	0.3	88	N	N	60	N
304	Jamón y queso empanados	747	148	162	24	0.7	0.6	129	N	N	110	N
305	Lasaña	485	163	82	12.2	0.5	0.5	112	N	N	40	N
306	Pescado empanado	468	343	44.3	0.4	0.7	0.4	N	N	N	N	N
307	Pizza	340	180	240	19	1.1	1.2	N	N	N	N	N
308	Pollo empanado	656	237	42	19.7	0.9	0.6	164	N	N	100	N
309	Rollitos de primavera	575	242	140	18.8	N	1.1	N	N	N	N	N
310	Sopas de sobre	1300	459	20	7	0.5	0.3	N	N	N	N	N
311	Tortilla de patatas	700	92	40	15	2	1	150	13	N	110	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Precocinados

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Vit. A (retinol) µgeq	Vit. D µg	Vit. E (α-tocoferol) µgeq	Vit. C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg
298	Buñuelos	760	2.2	N	1.5	0.05	0.17	3.7	N	0.35	0
299	Canapés	30	60	N	74	0.11	0.14	3	N	0.3	24
300	Canelones	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
301	Croquetas	760	2.2	N	1.5	0.05	0.17	3.7	N	0.35	0
302	Churros	N	N	N	N	0.04	0.03	1.6	N	0	N
303	Empanadilla de Atún	274	0.4	3	12	0.12	0.05	2.2	0.03	0	11
304	Jamón y queso empanados	75	0.3	1.4	0	0.11	0.17	0.5	0.07	0.14	7
305	Lasaña	138	0.2	1.5	2	0.13	0.17	1.9	0.07	0.38	3
306	Pescado empanado	N	N	N	N	0.09	0.06	3.5	0.21	1	15
307	Pizza	30	0.6	N	74	0.11	0.14	3	N	0.3	24
308	Pollo empanado	27	0.2	5.5	0	0.12	0.1	3.6	0.18	0.02	7
309	Rollitos de primavera	N	N	N	N	N	N	N	N	0	N
310	Sopas de sobre	N	N	N	N	0.02	0.02	0.5	N	N	N
311	Tortilla de patatas	200	1.32	2.1	0	0.11	0.17	0.6	0.06	1.12	14

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Salsas y condimentos

Macronutrientes

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Porción comestible	Energía kcal*	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
312	Bechamel	6	1	115	4.2	9.2	0	6.7
387	Boloñesa (Buitoni)	11	1	73	4.5	4.4	N	4.1
390	Cuatro quesos (Buitoni)	11	1	305	9.4	5.0	N	27.5
313	Cubito de caldo	16	1	259	15.8	N	N	21.8
391	Funghi (Buitoni)	11	1	187	3.9	7.0	N	16
314	Ketchup	4	1	98	2.1	24	0	N
315	Mayonesa	4	1	718	1.8	0.1	0	78.9
386	Mayonesa 'Light' comercial	20	1	394	1	10.8	0	38.5
316	Mostaza	3	1	15	4.7	6.4	0	4.4
389	Napolitana (Buitoni)	11	1	66	1.3	5.2	N	4.4
388	Pesto (Buitoni)	11	1	518	7.6	6.5	N	51.3
317	Salsa de tomate, en conserva	2	1	86	2.4	8.1	1.9	5.1
392	Siciliana (Buitoni)	11	1	191	1.4	4.7	N	18.5
318	Sofrito	3	1	116	1.6	8.8	1.9	8.5

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Salsas y condimentos

Ácidos grasos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Ác. G. Saturados g	C 14:0 g	C 16:0 g	C 18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C 16:1 g	C 18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C 18:2 g	C 18:3 g	Colesterol mg	Etanol g
312	Bechamel	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
387	Boloñesa (Buitoni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
390	Cuatro quesos (Buitoni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
313	Cubito de caldo	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
391	Funghi (Buitoni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
314	Ketchup	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
315	Mayonesa	11.4	TR	9.26	1.86	53.4	0.81	52.6	8.69	8.14	0.5	260	-
386	Mayonesa 'Light' comercial	5.1	N	N	N	7.5	N	N	21.9	N	N	50	-
316	Mostaza	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-
389	Napolitana (Buitoni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
388	Pesto (Buitoni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
317	Salsa de tomate, en conserva	1.98	0.07	1.35	0.51	2.35	0.11	2.1	0.5	0.42	0.03	N	-
392	Siciliana (Buitoni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
318	Sofrito	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0	-

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Salsas y condimentos

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Selenio µg
312	Bechamel	214	180	132	13.8	N	N	N	N	N	N	N
387	Boloñesa (Buitoní)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
390	Cuatro quesos (Buitoní)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
313	Cubito de caldo	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
391	Funghi (Buitoní)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
314	Ketchup	1120	590	25	19	1.2	0.4	N	N	N	N	N
315	Mayonesa	360	24	16	7	0.1	0.4	N	N	N	N	N
386	Mayonesa 'Light' comercial	750	10	10	1	0.3	0.1	50	N	N	N	N
316	Mostaza	1252	130	84	48	2	N	73	N	N	N	N
389	Napolitana (Buitoní)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
388	Pesto (Buitoní)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
317	Salsa de tomate, en conserva	340	320	28	14	0.7	0.4	37	N	N	120	N
392	Siciliana (Buitoní)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
318	Sofrito	590	N	11	14	1.1	N	37	N	N	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Salsas y condimentos

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Vit. A (retinol) µgeq	Vit. D µg	Vit. E (α-tocoferol) µgeq	Vit. C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg
312	Bechamel	N	N	N	N	N	N	N	N	0.3	5
387	Boloñesa (Buitoni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
390	Cuatro quesos (Buitoni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
313	Cubito de caldo	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
391	Funghi (Buitoni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
314	Ketchup	300	2.7	N	N	0.08	0.05	1	N	N	N
315	Mayonesa	800	10	N	N	0.06	0.11	1	N	1	14
386	Mayonesa 'Light' comercial	0	0	14	0	0.02	0.05	0.01	0.1	0.48	10
316	Mostaza	800	10	N	52.5	0.1	0.2	0.8	N	1	14
389	Napolitana (Buitoni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
388	Pesto (Buitoni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
317	Salsa de tomate, en conserva	235	0.27	1.4	10	0.08	0.05	1	0.11	0	15
392	Siciliana (Buitoni)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
318	Sofrito	N	N	N	28	0.09	0.07	1.8	N	0	25

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Miscelánea

Macronutrientes

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Porción comestible	Energía kcal*	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
325	Ancas de rana	-	0.5	70	16.5	N	0	0.3
319	Barra de chocolate (tipo 'Mars')	2	1	441	5.3	66.5	N	18.9
394	Crunch (Nestle)	11	1	514	6.4	62.9	N	26.3
320	Ganchitos	-	1	504	9.9	56.9	N	26.2
396	Jalea Real Plus (Gerblé)	11	1	308	2.5	73	N	0.7
397	Lecitina de soja (Gerblé)	11	1	873	0	0	N	97
393	Kit-kat (Nestle)	11	1	507	5.9	62	N	26.1
395	Levadura, fresca	20	1	81	13.2	6.0	7	0.5
321	Maíz, palomitas	2	1	592	6.2	48.6	N	42.8
323	Maíz, tiras fritas	2	1	459	7.6	60.1	4.9	22.6
323	Patatas fritas, 'Chips'	2/4	1	544	6.7	50	2	37

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Miscelánea

Ácidos grasos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Ác. G. Saturados g	C 14:0 g	C 16:0 g	C 18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C 16:1 g	C 18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C 18:2 g	C 18:3 g	Colesterol mg	Etanol g
325	Ancas de rana	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
319	Barra de chocolate (tipo 'Mars')	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
394	Crunch (Nestle)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	12	-
320	Ganchitos	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
396	Jalea Real Plus (Gerblé)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
397	Lecitina de soja (Gerblé)	24	N	N	N	10	N	N	63	56	7	0	-
393	Kit-kat (Nestle)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	-
395	Levadura, fresca	0.22	N	N	N	0.13	N	N	0.06	N	N	0	-
321	Maíz, palomitas	4.3	N	N	N	14.5	N	N	19.7	N	N	0	-
323	Maíz, tiras fritas	4	N	N	N	10.6	N	N	6.7	N	N	0	-
323	Patatas fritas, 'Chips'	14.5	0.34	12.7	1.32	13.34	0.09	13.25	2.66	2.57	0.09	0	-

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Miscelánea

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Selenio µg
325	Ancas de rana	N	N	18	23	1.1	1.4	147	17	N	N	N
319	Barra de chocolate (tipo 'Mars')	150	250	160	35	1.1	N	150	N	N	310	N
394	Crunch (Nestle)	103	319	166	43.5	0.9	1	186	12	18	0.24	1.1
320	Ganchitos	970	263	45.4	50	N	N	N	N	N	N	N
396	Jalea Real Plus (Gerblé)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
397	Lecitina de soja (Gerblé)	N	N	N	N	N	N	2990	N	N	N	N
393	Kit-kat (Nestle)	100	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
395	Levadura, fresca	25	630	20	115	3.8	TR	440	N	N	N	N
321	Maíz, palomitas	4	220	10	81	1.1	1.7	170	N	N	N	N
323	Maíz, tiras fritas	850	220	150	89	1.6	1.2	230	N	N	90	N
323	Patatas fritas, 'Chips'	0.8	410	30	25	1.9	0.3	152	N	N	164	2

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Miscelánea

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)
* 1 kcal=4,18 kJ

Cod.	Nombre del alimento	Vit. A (retinol) µgeq	Vit. D µg	Vit. E (α-tocoferol) µgeq	Vit. C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg
325	Ancas de rana	N	N	N	5	0.14	0.25	1.2	N	N	N
319	Barra de chocolate (tipo 'Mars')	7	TR	N	0	0.05	0.2	0.3	0.02	TR	N
394	Crunch (Nestle)	49	0.1	0.5	N	0.07	0.27	0.7	0.05	0.24	7
320	Ganchitos	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
396	Jalea Real Plus (Gerblé)	N	N	N	600	N	N	N	N	N	N
397	Lecitina de soja (Gerblé)	600	N	40	N	N	N	N	14	N	N
393	Kit-kat (Nestle)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
395	Levadura, fresca	0	0	TR	0	0.76	1.9	16	0.93	TR	1000
321	Maíz, palomitas	0	0	11.03	0	0.18	0.11	1	0.2	0	9
323	Maíz, tiras fritas	76	0	1.94	TR	0.17	0.09	1.8	0.31	0	N
323	Patatas fritas, 'Chips'	N	N	N	6	0.18	0.11	1.5	0.18	0	10

Anexos

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Anexo I. Tabla de alimentos según el contenido en ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA)

Hepburn F.N., Exler J. and Weihrauch J.L.; Provisional tables on the content of omega-3 fatty acids and other fat components of selected foods.
J. Am. Diet. Ass. 86,6:788-793; 1986.

Alimento	Ácido graso (g)		Alimento	Ácido graso (g)	
	EPA	DHA		EPA	DHA
Almejas	0,1	0,1	Gallo	0,1	0,1
Anchoas	0,5	0,9	Gambas	0,2	0,2
Anguila	0,1	0,1	Langosta	0,1	0,1
Arenque ahumado	0,7	0,9	Langostino	0,1	TR
Arenque, seco*	0,7	0,9	Lenguado	TR	0,1
Atún	0,2	0,7	Lubina	0,2	0,6
Atún, en lata	0,2	0,7	Mejillón	0,1	0,1
Bacalao, fresco	0,1	0,2	Mero	TR	0,2
Bacalao, salado, remojado	0,1	0,2	Ostras	0,3	0,2
Bacalao, seco*	0,1	0,2	Pulpos	0,1	0,3
Caballa	0,9	1,6	Salmón	0,5	0,6
Calamares, Sepia	0,1	0,3	Salmón, ahumado	0,5	0,6
Cangrejo	0,2	0,1	Salmonete	0,3	0,1
Cigala	0,2	0,2	Sardina, en lata	N (0,7)*	N (0,9)
Congrio	0,1	0,1	Sardina	N (0,7)*	N (0,9)
Chanquete	0,5	0,9	Trucha	0,2	0,6

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Anexo II. Pérdidas según tipo de cocción (%)

N (No disponible)
0 (Valor cero)
TR (Valor traza)

Nombre de los alimentos	Tipo de cocción	Vitaminas										
		Fuente	Minerales	Vitamina C	Tiamina (B1)	Riboflavina (B2)	Ac. Nicotínico	Piridoxina (B6)	Vitamina A (retinol)	Vitamina E (α-tocoferol)	Ac. Fólico total	Cianocobalamina (B12)
LÁCTEOS	Hervido	19	5	50	0	10	0	10	10	20	20	5
	Fritura	19	0	50	0	10	0	10	10	20	20	5
	Horneado	19	0	50	0	10	0	10	10	20	20	5
CEREALES	Hervido	19	5	0	15	10	10	40	10	0	50	0
	Fritura	19	0	0	20	5	5	40	10	0	50	0
	Horneado	19	0	0	20	5	5	25	10	0	50	0
VERDURAS Y FRUTAS	Hervido	19	5	50	25	35	35	40	10	0	40	0
	Fritura	19	0	50	25	35	35	40	10	0	40	0
	Horneado	19	0	50	25	35	35	40	10	0	40	0
CARNES	Hervido	19	5	20	60	30	50	50	10	20	30	20
	Fritura	19	0	20	20	20	20	20	20	20	30	20
	Horneado	19	0	20	20	20	20	20	5	20	30	20
PESCADOS	Hervido	19	5	20	20	10	15	5	10	0	10	5
	Fritura	19	0	20	20	20	20	20	20	0	10	0
	Horneado	19	0	20	30	20	20	10	20	0	20	10
HUEVOS	Hervido	19	5	0	10	5	0	10	5	0	10	0
	Fritura	19	0	0	15	10	0	20	20	0	20	0
	Horneado	19	0	0	15	20	0	20	20	0	30	0
GRASAS	Hervido	19	5	0	0	0	0	0	50	80	0	0
	Fritura	19	0	0	0	0	0	0	50	80	0	0
	Horneado	19	0	0	0	0	0	0	50	80	0	0

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Anexo III. Tabla de alimentos según el contenido en aminoácidos esenciales y semiesenciales

Cereales y derivados

N (No disponible)
0 (Valor cero)
TR (Valor traza)

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Triptófano mg	Treonina mg	Isoleucina mg	Leucina mg	Lisina mg	Metionina mg	Cistina mg	Fenilalanina mg	Tirosina mg	Valina mg	Arginina mg	Histidina mg
001	Arroz blanco	12	22	78	94	172	78	36	N	100	N	140	N	N
002	Arroz integral	12	28	99	119	218	98	45	N	127	N	177	N	N
003	Avena	12	35	90	118	197	105	43	64	141	92	151	193	58
007	Copos de maíz, 'Cornflakes'	12	50	285	317	1224	161	193	182	418	346	418	268	221
013	Pan de centeno	12	100	292	392	616	292	140	N	440	N	476	N	N
014	Pan de trigo, blanco	12	112	260	416	696	204	116	N	496	N	384	N	N
015	Pan de trigo, integral	12	128	312	464	724	308	160	N	512	N	492	N	N
016	Pan de trigo, molde, blanco	2	96	233	328	602	164	137	219	411	219	369	301	178
017	Pan de trigo, molde, integral	2	108	262	324	648	232	154	247	432	293	432	201	448
019	Pasta	12	60	194	250	330	160	75	N	260	N	285	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Anexo III. Tabla de alimentos según el contenido en aminoácidos esenciales y semiesenciales

Pastelería

N (No disponible)
0 (Valor cero)
TR (Valor traza)

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Triptófano mg	Treonina mg	Isoleucina mg	Leucina mg	Lisina mg	Metionina mg	Cistina mg	Fenilalanina mg	Tirosina mg	Valina mg	Arginina mg	Histidina mg
025	Donut, Croisant	12	73	194	291	461	202	97	N	310	N	289	N	N
028	Galletas saladas	12	117	267	417	617	217	117	N	483	N	383	N	N
029	Galletas, tipo 'María'	12	100	228	371	621	178	100	N	271	N	343	N	N
030	Magdalenas	12	102	332	415	650	327	142	N	420	N	420	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Anexo III. Tabla de alimentos según el contenido en aminoácidos esenciales y semiesenciales

Frutos secos

N (No disponible)
0 (Valor cero)
TR (Valor traza)

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Triptófano mg	Treonina mg	Isoleucina mg	Leucina mg	Lisina mg	Metionina mg	Cistina mg	Fenilalanina mg	Tirosina mg	Valina mg	Arginina mg	Histidina mg
145	Almendra	13	173	613	873	1453	580	260	474	1146	N	1126	2527	514
146	Avellanas	12	180	347	713	786	353	120	N	453	N	786	N	N
147	Cacahuete	12	335	821	1253	1853	1089	268	N	1539	N	1517	N	N
148	Castaña	13	50	167	160	264	232	103	111	192	128	221	435	121
149	Nueces-Piñones	13	173	586	766	1226	440	306	349	766	446	973	2131	364

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Anexo III. Tabla de alimentos según el contenido en aminoácidos esenciales y semiesenciales

Verduras y hortalizas

N (No disponible)
0 (Valor cero)
TR (Valor traza)

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Triptófano mg	Treonina mg	Isoleucina mg	Leucina mg	Lisina mg	Metionina mg	Cistina mg	Fenilalanina mg	Tirosina mg	Valina mg	Arginina mg	Histidina mg
053	Acelgas	16	N	88	91	120	84	6	N	70	N	84	53	27
059	Boniato y Batata	16	28	68	68	84	66	28	25	79	71	110	65	29
063	Cebolla	2	14	14	14	26	42	11	N	26	32	44	89	21
066	Col de Bruselas	2	45	173	166	218	218	38	26	147	N	192	250	90
067	Coliflor	16	34	110	110	170	140	48	N	77	35	150	110	49
068	Champiñón y otras setas	16	24	87	110	120	170	23	N	74	66	90	N	57
071	Espárragos	16	23	57	69	83	89	27	N	60	N	91	110	31
073	Espinacas	16	41	110	120	190	160	43	38	110	80	140	130	53
076	Guisantes	2	55	230	248	396	432	55	64	267	156	267	543	129
077	Guisantes, congelados	12	41	82	235	240	36	N	199	N	209	N	N	N
078	Habas tiernas	2	40	139	165	290	264	26	33	178	132	185	370	99
079	Judías tiernas	16	27	93	110	140	140	34	24	73	50	130	100	49
080	Lechuga	16	11	56	70	77	70	12	N	54	34	66	62	21
081	Maíz dulce, en conserva	12	20	135	122	363	122	63	N	185	N	208	N	N
084	Patata, cocida	16	30	90	100	140	130	30	20	100	80	130	120	40
088	Puerros	16	22	76	77	131	139	29	12	63	38	93	116	39
089	Puré de patata	16	80	250	230	370	470	50	120	280	290	330	400	170
093	Tomate	16	6	23	23	30	29	7	1	24	12	23	18	13
094	Tomate, triturado, en conserva	2	18	52	44	63	66	15	15	40	29	48	48	33
096	Trufa	16	20	380	160	400	490	0	150	190	180	250	650	100
097	Zanahoria	16	10	36	43	42	47	8	13	31	16	40	41	15

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Anexo III. Tabla de alimentos según el contenido en aminoácidos esenciales y semiesenciales

Legumbres

N (No disponible)
0 (Valor cero)
TR (Valor traza)

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Triptófano mg	Treonina mg	Isoleucina mg	Leucina mg	Lisina mg	Metionina mg	Cistina mg	Fenilalanina mg	Tirosina mg	Valina mg	Arginina mg	Histidina mg
098	Garbanzos	13	82	369	594	758	707	133	119	502	220	372	834	244
099	Guisantes secos	13	87	312	448	664	584	85	127	400	241	447	743	203
101	Judías secas	13	115	409	429	776	668	145	106	526	290	509	602	271
102	Lentejas	13	80	323	389	654	629	77	118	445	241	448	697	254
103	Soja en grano	13	242	723	807	1355	1181	223	268	869	630	831	1291	448

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Anexo III. Tabla de alimentos según el contenido en aminoácidos esenciales y semiesenciales

Frutas

N (No disponible)
0 (Valor cero)
TR (Valor traza)

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Triptófano mg	Treonina mg	Isoleucina mg	Leucina mg	Lisina mg	Metionina mg	Cistina mg	Fenilalanina mg	Tirosina mg	Valina mg	Arginina mg	Histidina mg
105	Aguacate	16	22	119	111	197	155	43	6	111	73	172	60	30
107	Cerezas	16	8	18	16	23	31	4	3	16	10	22	14	11
110	Coco	16	39	130	200	310	150	70	71	180	120	220	490	71
113	Dátil seco	16	49	49	60	62	44	22	0	51	0	76	40	40
115	Fresas	2	7	19	14	32	25	1	5	18	21	18	27	12
118	Higos	2	11	42	40	57	53	11	21	32	57	50	29	19
119	Higos secos	16	40	120	140	140	140	40	140	120	220	0	90	90
122	Mandarina	16	4	11	19	18	36	11	9	25	14	26	44	11
124	Manzana	2	2	9	9	16	15	2	3	6	4	10	7	5
125	Melocotón	2	3	21	10	22	23	24	7	14	16	31	13	13
127	Melón	16	5	N	N	N	24	0	N	28	N	N	N	N
130	Naranja	2	5	12	23	22	43	12	10	30	17	31	52	12
136	Piña	2	6	N	N	N	11	2	N	13	13	N	N	N
138	Plátano	16	18	38	38	35	57	9	2	34	21	57	54	77
141	Uva	2	3	15	5	12	13	19	9	12	10	15	41	21
142	Uva, pasa	16	5	55	47	75	71	13	6	47	10	71	305	51

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Anexo III. Tabla de alimentos según el contenido en aminoácidos esenciales y semiesenciales

Lácteos y derivados

N (No disponible)
0 (Valor cero)
TR (Valor traza)

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Triptófano mg	Treonina mg	Isoleucina mg	Leucina mg	Lisina mg	Metionina mg	Cistina mg	Fenilalanina mg	Tirosina mg	Valina mg	Arginina mg	Histidina mg
151	Cuajada	17	63	204	268	468	339	114	36	239	217	317	155	130
154	Helados lácteos	2	52	180	203	371	296	104	35	197	162	267	145	110
155	Leche de cabra	12	43	163	207	313	290	80	46	154	179	240	119	89
156	Leche de oveja	12	84	268	338	587	512	154	35	284	281	448	198	167
157	Leche de vaca, condensada, azucarada	3/17	113	358	481	779	631	200	73	348	348	531	287	215
159	Leche de vaca, descremada	3	46	148	199	322	261	82	30	159	159	220	119	89
160	Leche de vaca, en polvo, descremada	17	510	1633	2186	3543	2866	906	333	1746	1746	2420	1310	980
161	Leche de vaca, en polvo, entera	17	371	1187	1593	2578	2087	659	244	1271	1271	1762	953	712
162	Leche de vaca, entera	17	49	160	223	345	271	83	30	167	158	240	119	89
163	Leche de vaca, semidescremada	3	47	150	201	326	264	83	31	160	160	223	120	90
165	Nata y crema de leche	17	40	133	180	286	233	73	27	140	140	200	106	80
166	Petit Suisse, natural	17	91	345	455	802	616	239	71	425	425	529	305	231
167	Petit Suisse, sabores	17	89	341	449	791	608	236	71	420	420	522	301	228
168	Queso blanco desnatado	17	119	455	599	1055	810	315	94	560	560	696	401	304
169	Queso Cammembert	17	310	725	982	1864	1789	571	110	1117	1160	1292	710	692
170	Queso de bola	4	N	942	1325	2600	2692	728	N	1450	1475	1832	975	1046
174	Queso Gruyere	17	425	1103	1632	3142	2742	832	307	1764	1796	2271	985	1132
176	Queso Parmesano	17	560	1540	2200	4020	3840	1120	280	2240	2320	2860	1540	1600
177	Queso Roquefort	17	317	796	1139	1946	1878	592	107	1103	1314	1578	721	767
179	Requesón	4	192	766	1015	1775	1396	520	160	931	920	1369	787	573
180	Speisequark	17	110	418	551	970	746	290	87	515	515	640	369	280
181	Yogurt, desnatado	17	62	204	250	444	351	116	39	230	213	296	161	123
182	Yogurt, desnatado, con fruta	17	56	182	223	397	313	103	34	205	190	265	144	110
183	Yogurt, enriquecido con nata	17	43	141	173	308	243	80	27	159	147	205	111	85
184	Yogurt, natural	17	47	155	190	337	266	88	29	174	161	225	122	93
186	Yogurt, natural, con fruta	17	42	137	167	298	235	78	26	154	142	198	108	82

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Anexo III. Tabla de alimentos según el contenido en aminoácidos esenciales y semiesenciales

Carnes, caza y embutidos

N (No disponible)
0 (Valor cero)
TR (Valor traza)

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Triptófano mg	Treonina mg	Isoleucina mg	Leucina mg	Lisina mg	Metionina mg	Cistina mg	Fenilalanina mg	Tirosina mg	Valina mg	Arginina mg	Histidina mg
187	Bacon	12	86	275	361	657	528	128	N	393	N	393	N	N
188	Buey, bistec, graso	12	297	1122	1329	2081	2220	631	N	1045	N	1411	N	N
189	Buey, bistec, semigraso	12	315	1193	1413	2213	2361	670	N	1112	N	1501	N	N
190	Buey, solomillo	12	342	1290	1529	2394	2555	725	N	1202	N	1625	N	N
192	Butifarra, Salchicha fresca	12	155	777	718	1318	1492	478	196	655	566	788	1159	566
194	Cerdo, chuleta	12	382	1364	1510	2164	2414	733	N	1157	N	1529	N	N
195	Cerdo, hígado	12	296	936	1031	1819	1475	463	N	993	N	1239	N	N
198	Conejo, Liebre	12	N	1021	1082	1636	1818	541	N	793	N	1021	N	N
199	Cordero, costillas	12	369	1311	1484	2219	2319	688	N	1165	N	1411	N	N
200	Cordero, hígado	12	378	1195	1316	2322	1881	592	N	1268	N	1581	N	N
201	Cordero, pierna	12	364	1288	1460	2180	2279	675	N	1143	N	1387	N	N
203	Chorizo, Sobrasada	12	278	1473	2206	1708	2413	470	N	1148	N	913	1693	721
204	Foie-Gras	12	161	575	560	1064	850	289	171	589	460	778	906	300
207	Jamón York	12	239	871	1176	1575	1750	518	293	789	607	914	1375	796
209	Mortadela	12	153	633	706	1213	1260	393	206	600	533	733	1026	520
210	Pato	12	232	773	872	1465	1486	475	299	752	640	938	1284	462
211	Pavo	12	311	1227	1409	2184	2557	790	308	1100	1066	1464	1979	845
213	Pollo deshuesado	12	305	1128	1362	1986	2223	726	364	1061	879	1325	1711	802
214	Pollo, hígado	12	343	1083	1284	2198	1843	577	327	1212	857	1535	1493	647
216	Salchicha de Frankfurt	12	82	406	484	819	903	228	128	359	313	470	848	350
217	Salchichón	12	250	1010	1080	1630	1880	470	290	940	690	1120	1370	610
218	Ternera, solomillo	12	313	1516	1844	2559	2917	800	N	1417	N	1806	N	N
219	Ternera, bistec	12	469	1544	2820	2611	2973	815	N	1447	N	1840	N	N
220	Ternera, chuleta	12	448	1480	1802	2501	2851	780	N	1386	N	1764	N	N
221	Ternera, hígado	12	208	1069	1178	2078	1686	531	N	1133	N	1414	N	N
222	Ternera, lengua	12	196	708	792	1286	1364	356	N	661	N	840	N	N
223	Ternera, riñón	12	285	858	942	1678	1402	396	N	911	N	1130	N	N
224	Ternera,sesos	12	137	494	503	845	760	220	N	506	N	536	N	N
225	Tripa	12	94	398	308	457	670	193	N	359	N	462	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Anexo III. Tabla de alimentos según el contenido en aminoácidos esenciales y semiesenciales

Pescados, mariscos y crustáceos

N (No disponible)
0 (Valor cero)
TR (Valor traza)

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Triptófano mg	Treonina mg	Isoleucina mg	Leucina mg	Lisina mg	Metionina mg	Cistina mg	Fenilalanina mg	Tirosina mg	Valina mg	Arginina mg	Histidina mg
227	Anchoas	13	325	1265	1330	2350	2655	855	310	1130	975	1490	1730	850
231	Atún	13	252	1084	1285	1890	2218	731	250	910	787	1336	1154	687
232	Atún, en lata, con aceite vegetal	13	300	1200	1300	2000	2300	800	311	1136	983	1400	1500	1600
233	Bacalao, fresco	13	176	757	899	1338	1549	510	190	651	601	933	1066	523
235	Bacalao, seco	13	703	2754	2895	5105	5769	1858	673	2451	2121	3236	3758	1849
237	Caballa	12	195	838	994	1462	1716	566	207	721	650	1034	1154	568
238	Calamar-Sepia	13	174	670	677	1096	1163	350	203	557	497	680	1136	299
239	Cangrejo	13	279	906	819	1567	1549	522	230	835	683	870	1792	416
241	Caviar	13	325	1262	1037	2131	1831	643	450	1068	968	1262	1587	650
246	Gambas	12	188	808	959	1429	1654	545	N	696	N	996	N	N
247	Langosta	12	152	744	693	1453	1606	541	N	794	N	760	N	N
249	Lenguado	12	148	646	756	1125	1306	434	N	553	N	794	N	N
250	Lubina	13	189	813	964	1436	1663	548	N	699	N	1002	N	N
255	Pulpos	13	167	642	649	1049	1114	336	196	534	476	650	1088	285
257	Salmón	13	225	968	1125	1688	1958	652	214	832	672	1027	1193	587
258	Salmón, ahumado	13	205	801	842	1485	1678	541	196	714	616	942	1094	538
260	Sardina, en lata, con aceite vegetal	13	275	1079	1133	2000	2258	729	262	962	829	1266	1475	725
261	Sardina-Boquerón	12	192	826	960	1440	1670	557	N	710	N	1018	N	N
262	Trucha	13	215	924	1096	1612	1892	624	220	796	694	1140	1229	604

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Anexo III. Tabla de alimentos según el contenido en aminoácidos esenciales y semiesenciales

Huevos

N (No disponible)
0 (Valor cero)
TR (Valor traza)

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Triptófano mg	Treonina mg	Isoleucina mg	Leucina mg	Lisina mg	Metionina mg	Cistina mg	Fenilalanina mg	Tirosina mg	Valina mg	Arginina mg	Histidina mg
263	Clara	12	154	451	618	882	624	394	251	636	406	760	590	230
264	Huevo entero	12	194	596	760	1066	820	392	290	686	506	874	776	294
265	Huevo, hervido 'duro'	12	216	630	689	1023	768	394	216	630	492	925	748	295
266	Yema	12	241	888	941	1394	1111	417	294	711	706	1000	1135	394

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Anexo III. Tabla de alimentos según el contenido en aminoácidos esenciales y semiesenciales

Precocinados

N (No disponible)
0 (Valor cero)
TR (Valor traza)

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Triptófano mg	Treonina mg	Isoleucina mg	Leucina mg	Lisina mg	Metionina mg	Cistina mg	Fenilalanina mg	Tirosina mg	Valina mg	Arginina mg	Histidina mg
311	Tortilla de patatas	11	140	420	530	750	580	270	200	480	360	620	550	210

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Anexo III. Tabla de alimentos según el contenido en aminoácidos esenciales y semiesenciales

Miscelánea

N (No disponible)
0 (Valor cero)
TR (Valor traza)

Cod.	Nombre del alimento	Fuente	Triptófano mg	Treonina mg	Isoleucina mg	Leucina mg	Lisina mg	Metionina mg	Cistina mg	Fenilalanina mg	Tirosina mg	Valina mg	Arginina mg	Histidina mg
323	Patatas fritas, 'Chips'	16	80	210	200	350	400	TR	40	250	270	280	310	150
324	Pipas de girasol	12	360	935	1321	1825	910	457	N	1271	N	1414	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Anexo IV. Tabla de alimentos según el contenido en purinas (100 g)

Alimentos con 0-50 mg de Purinas por 100 g de porción comestible

Bebidas, café, refresco, té	
Pan y cereales de harinas refinadas	14 mg
Queso	
Huevos	
Grasas	
Caviar y huevos de pescado	
Frutas y jugos	
Gelatina	
Leche	
Nueces	
Azúcares, jarabes y dulce	
Verduras (exceoto las listadas más arriba)	
Sopas de verdura	

Alimentos con 150-825 mg de Purinas por 100 g de porción comestible

Anchoas	363 mg
Sesos	
Riñones	buey 200 mg
Jugo de carne	
Arenque	
Higado	233 mg
Caballa	
Extracto de carne	160-400 mg
Sardinas	295 mg
Samburiñas	
Páncreas	

Alimentos con 50-150 mg de Purinas por 100 g de porción comestible

Espárragos	
Cereales y pan de grano	
Coliflor	
Anguila	
Pescado	
Leguminosas, judías, lentejas,garbanzos	
Carne de buey, cordero, cerdo, ternera	
Champiñones	
Avena	
Guisantes	
Aves, pollo, pato, pavo	
Marisco, cangrejo, langosta, ostras	
Espinacas	
Germen y salvado de trigo	
Soja, brotes	80 mg

Alimento	Alimento equivalente
Harina de maíz	Fécula de patata
Pan de trigo, blanco	Base de pizza
Bollo-Brioix-Ensaimada	Suizo
Azúcar	Azúcar glas
Mermelada con azúcar	Jalea
Cebolla tierna	Cebolleta
Col	Col lombarda
Coliflor	Brócoli
Espárragos	Palmitos
Cereza	Guinda
Frambuesa	Grosella
Queso de bola	Queso Tetilla
Queso de Burgos	Queso fresco
Queso en porciones	Queso Feta
Queso en porciones	Queso Gouda
Queso Roquefort	Queso Azul
Queso Roquefort	Queso cabrales
Yogur, natural	Yogur líquido
Bacon	Panceta
Bacon	Tocino
Buey, bistec, semigraso	Ciervo
Buey, bistec, semigraso	Corzo
Cerdo	Jabalí
Codorniz y perdiz	Faisán

Alimento	Alimento equivalente
Codorniz y perdiz	Pichón
Cordero	Cabrito
Mortadela	Chopped
Pato	Oca
Pies de cerdo	Cabeza de cerdo
Hígado de pollo	Hígado de pato
Salchichón	Salami
Ternera, riñón	Cordero, riñón
Ternera, sesos	Cordero, sesos
Almeja	Berberechos
Almeja	Vieira
Atún	Pez espada
Calamar	Chipirón
Gamba	Carabneros
Langosta	Bogavante
Merluza	Pescadilla
Trucha	Carpa
Aceite de soja	Aceite de sésamo
Anís	Cointreau
Anís	Kirsch
Anís	Licor de frutas
Vino de mesa	Chacolí
Vino Oporto	Vino Moscatel

Productos Novartis Medical Nutrition

Nutrición clínica

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 ml de producto

Dietas completas para uso oral o sonda

Macronutrientes N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * 100 g de producto ** 100 ml de producto Nombre del alimento	Fuente	Densidad g/ml	Energía kcal	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
Isosource Standard	11	1.06	105	4.1	14.2	0	3.5
Isosource Fibra	11	1.072	100	3.8	13.6	1.4	3.4
Isosource Mix	11	1.06	106	4.3	14	0.6	3.6
Isosource Protein	11	1.07	122	6.6	14.8	0	4
Isosource Protein Fibra	11	1.08	137	6.9	15.3	1.5	5.3
Isosource Energy	11	1.09	159	5.7	20	0	6.2
Isosource Junior	11	1.07	122	2.7	17	0	4.7
Isosource Junior Fibra	11	1.07	122	2.7	16.4	0.75	4.7
Novasource GI Control	11	1.075	106	4.1	14.4	2.16	3.5
Novasource Diabet	11	1.065	100	4	12.8	1.5	3.7
Novasource Diabet Plus	11	1.065	120	6	12	1.5	5.3

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 ml de producto

Dietas completas para uso oral o sonda

Ácidos grasos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* 100 g de producto
** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Ác. G. Saturados g	MCT g	C14:0 g	C16:0 g	C18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C16:1 g	C18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C18:2 g	C18:3 g	Colesterol mg
Isosource Standard	0.95	0.62	0.01	0.18	0.12	1.37	0	1.33	1.18	1.02	0.15	0
Isosource Fibra	0.9	0.6	0.01	0.16	0.11	1.4	0	1.35	1.1	0.96	0.14	0
Isosource Mix	0.97	0.01	0.03	0.56	0.35	1.17	0.04	1.13	1.46	1.4	0.03	4.9
Isosource Protein	1.09	0.7	0.01	0.21	0.14	1.53	0	1.51	1.35	1.16	0.17	0
Isosource Protein Fibra	1.4	1	0	0.24	0.11	2	0.01	1.97	1.92	1.63	0.29	0
Isosource Energy	1.68	1.09	0.01	0.32	0.22	2.4	0.01	2.35	2.11	1.8	0.27	0
Isosource Junior	1.2	0.9	0.01	0.25	0.16	1.8	0	1.78	3.14	1.36	0.2	0
Isosource Junior Fibra	1.3	0.8	0.01	0.25	0.16	1.82	0	1.78	3.14	1.36	0.2	0
Novasource GI Control	0.95	0.62	0.01	0.18	0.12	1.35	0	1.33	1.19	1.02	0.15	0
Novasource Diabet	0.8	0.54	0	0.14	0.09	2.06	0	2.01	0.79	0.55	0.24	0
Novasource Diabet Plus	1.18	0.8	0	0.21	0.13	3.01	0.01	2.92	1.14	0.8	0.34	0

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 ml de producto

Dietas completas para uso oral o sonda

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* 100 g de producto
** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Cloro mg	Manganeso mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Cromo µg	Molibdeno µg	Selenio µg
Isosource Standard	70	135	55	22	1.1	1.1	55	100	0.22	12	160	0.14	4	5.4	4.6
Isosource Fibra	70	135	55	22	1.1	1.1	55	107	0.22	12	160	0.14	4	5.4	4.6
Isosource Mix	64	140	80	22	1	1.1	56	75	0.2	12	160	0.16	6	15	4.7
Isosource Protein	70	135	75	25	1.1	1.1	75	120	0.22	12	160	0.14	4	5.4	4.6
Isosource Protein Fibra	85	135	75	22	1.1	1.1	75	150	0.2	12	160	0.14	4	5.8	4.6
Isosource Energy	85	135	75	22	1.1	1.1	75	150	0.22	12	160	0.14	4	5.7	4.6
Isosource Junior	60	119	66	12	0.8	0.8	55	80	0.2	12	120	0.1	7	6	4
Isosource Junior Fibra	60	119	66	12	0.8	0.8	55	80	0.2	12	120	0.1	7	6	4
Novasource GI Control	70	135	55	22	1.1	1.1	55	100	0.22	12	160	0.14	4	5.4	4.6
Novasource Diabet	90	140	70	20	1	1.1	60	150	0.18	11	70	0.14	7.5	10	4.6
Novasource Diabet Plus	90	140	70	20	1	1.1	60	150	0.18	11	70	0.14	7.5	10	6

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 ml de producto

Dietas completas para uso oral o sonda

Vitaminas N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * 100 g de producto ** 100 ml de producto	Vit A (retinol) µg	Vit D µg	Vit E (α-tocoferol) mg eq	Vit K µg	Vit C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg	Biotina µg	Ác. Pantoténico mg
Nombre del alimento													
Isosource Standard	80	1	0.8	5.6	5	0.12	0.16	1.8	0.16	0.24	20	6	0.43
Isosource Fibra	80	1	0.8	5.6	5	0.12	0.16	1.8	0.16	0.24	20	6	0.43
Isosource Mix	60	0.7	0.9	5	5	0.08	0.1	1	0.13	0.3	15	6	0.6
Isosource Protein	80	1	1	6	5	0.12	0.16	1.8	0.16	0.35	20	6	0.43
Isosource Protein Fibra	74	1	1.5	8	5	0.12	0.16	1.8	0.16	0.35	20	10.2	0.44
Isosource Energy	80	1	1.6	8	5	0.12	0.16	1.8	0.16	0.35	20	6	0.44
Isosource Junior	55	0.8	1	5.5	3.6	0.1	0.13	1.4	0.13	0.2	16	6	0.5
Isosource Junior Fibra	55	0.8	1	5.5	3.6	0.13	0.13	1.4	0.14	0.2	16	6	0.5
Novasource GI Control	80	1	0.8	6	5	0.12	0.16	1.8	0.16	0.24	20	10	0.43
Novasource Diabet	70	1	1	5	4.6	0.11	0.14	1.2	0.14	0.4	16	6	0.5
Novasource Diabet Plus	70	1	1	5	4.6	0.11	0.14	1.2	0.16	0.4	16	6	0.5

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 ml de producto

Dietas completas para uso oral o sonda

Aminoácidos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* 100 g de producto
** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Fuente	Fenilalanina g	Triptófano g	Tirosina g	Leucina g	Isoleucina g	Valina g	Cistina g	Metionina g	Treonina g
Isosource Standard	11	0.21	0.04	0.18	0.36	0.2	0.25	0.02	0.1	0.17
Isosource Fibra	11	0.19	0.04	0.17	0.33	0.18	0.23	0.02	0.09	0.16
Isosource Mix	11	0.34	0.06	0.28	0.37	0.19	0.26	0.02	0.14	0.23
Isosource Protein	11	0.33	0.07	0.29	0.57	0.32	0.4	0.04	0.16	0.27
Isosource Protein Fibra	11	0.34	0.09	0.36	0.62	0.35	0.45	0.03	0.22	0.28
Isosource Energy	11	0.29	0.06	0.25	0.5	0.27	0.35	0.03	0.14	0.23
Isosource Junior	11	0.14	0.03	0.12	0.24	0.13	0.16	0.02	0.06	0.11
Isosource Junior Fibra	11	0.14	0.03	0.12	0.24	0.13	0.16	0.02	0.06	0.11
Novasource GI Control	11	0.21	0.04	0.18	0.36	0.2	0.25	0.02	0.1	0.17
Novasource Diabet	11	0.2	0.04	0.18	0.35	0.19	0.24	0.02	0.1	0.16
Novasource Diabet Plus	11	0.3	0.06	0.26	0.52	0.29	0.37	0.04	0.14	0.25

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 ml de producto

Dietas completas para uso oral o sonda

Aminoácidos N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * 100 g de producto ** 100 ml de producto	Arginina (semiesencial) g	Histidina (semiesencial) g	Lisina g	Alanina g	Ác. Aspártico + Asparagina g	Ác. Glutámico + Glutamina g	Glicina g	Prolina g	Serina g
Nombre del alimento									
Isosource Standard	0.13	0.12	0.28	0.13	0.27	0.95	0.07	0.41	0.21
Isosource Fibra	0.12	0.11	0.26	0.12	0.25	0.88	0.07	0.38	0.19
Isosource Mix	0.26	0.16	0.46	0.19	0.5	0.83	0.16	0.34	0.28
Isosource Protein	0.2	0.2	0.45	0.21	0.44	1.53	0.12	0.65	0.34
Isosource Protein Fibra	0.24	0.2	0.51	0.19	0.46	1.38	0.12	0.65	0.39
Isosource Energy	0.18	0.18	0.39	0.18	0.38	1.32	0.1	0.56	0.29
Isosource Junior	0.09	0.09	0.18	0.09	0.18	0.62	0.05	0.27	0.14
Isosource Junior Fibra	0.09	0.09	0.18	0.09	0.18	0.62	0.05	0.27	0.14
Novasource GI Control	0.13	0.12	0.28	0.13	0.27	0.95	0.07	0.41	0.21
Novasource Diabet	0.12	0.12	0.28	0.13	0.27	0.93	0.07	0.4	0.2
Novasource Diabet Plus	0.19	0.18	0.41	0.19	0.4	1.38	0.11	0.59	0.31

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 ml de producto

Dietas inmunomoduladoras

Macronutrientes N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * 100 g de producto ** 100 ml de producto Nombre del alimento	Fuente	Densidad g/ml	Energía kcal	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
Impact	11	1.072	101	5.6	13.4	0	2.8
Impact Oral*	11	-	409	22.6	54.3	4.1	11.3

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 ml de producto

Dietas inmunomoduladoras

Ácidos grasos N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * 100 g de producto ** 100 ml de producto	Ác. G. Saturados g	MCT g	C14:0 g	C16:0 g	C18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C16:1 g	C18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C18:2 g	C18:3 g	Colesterol mg
Nombre del alimento												
Impact	1.6	0.61	0.26	0.29	0.08	0.59	0.12	0.45	0.58	0.24	0.06	0
Impact Oral*	6.2	3.1	0.51	1.7	0.42	2.3	0.46	1.8	2.6	1.2	0.05	0

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 ml de producto

Dietas inmunomoduladoras

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* 100 g de producto
** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Cloro mg	Manganeso mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Cromo µg	Molibdeno µg	Selenio µg
Impact	107	134	80	23	1.2	1.5	72	120	0.2	15	170	0.17	10	16	5
Impact Oral*	432	543	324	93	4.9	6	292	486	0.8	61	700	0.7	41	81	19

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 ml de producto

Dietas inmunomoduladoras

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* 100 g de producto
** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Vit A (retinol) µg	Vit D µg	Vit E (α-tocoferol) mg eq	Vit K µg	Vit C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg	Biotina µg	Ác. Pantoténico mg
Impact	100	0.67	3	6.7	6.7	0.12	0.17	1.6	0.15	0.4	20	7	0.8
Impact Oral*	401	2.7	5.4	27	27	0.49	0.69	6.5	0.61	1.6	81	28	3.2

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 ml de producto

Dietas inmunomoduladoras

Aminoácidos N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * 100 g de producto ** 100 ml de producto	Fuente	Fenilalanina g	Triptófano g	Tirosina g	Leucina g	Isoleucina g	Valina g	Cistina g	Metionina g	Treonina g
Nombre del alimento										
Impact	11	0.21	0.04	0.2	0.41	0.2	0.26	0	0.12	0.19
Impact Oral*	11	0.57	0.26	0.37	1.96	1.16	1.1	0.21	0.32	1.3

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 ml de producto

Dietas inmunomoduladoras

Aminoácidos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* 100 g de producto
** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Arginina (semiesencial) g	Histidina (semiesencial) g	Lisina g	Alanina g	Ác. Aspártico + Asparagina g	Ác. Glutámico + Glutamina g	Glicina g	Prolina g	Serina g
Impact	1.28	0.12	0.33	0.13	0.3	0.96	0.09	0.47	0.26
Impact Oral*	4.89	0.34	1.58	0.86	1.94	3.19	0.39	1.11	1.05

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 ml de producto

Nutrición oral completa

Macronutrientes N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * 100 g de producto ** 100 ml de producto Nombre del alimento	Fuente	Densidad g/ml	Energía kcal	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
Resource Energy	11	1.1	150	6.8	20.6	0	4.5
Resource 2.0	11	1.11	200	9	21.4	0	8.7
Resource Hiperproteico	11	1.08	125	9.4	14	0	3.3
Resource Crema*	11	-	111	8.3	12.5	0	3.04
Resource Diabet	11	1.08	100	7	11.8	2	2.8
Resource Support	11	1.09	155	9	17.9	1.5	5.3
Resource Junior	11	1.085	150	3	20.6	0	6.2
Resource CF*	11	-	464	15	50	5.3	22.7

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 ml de producto

Nutrición oral completa

Ácidos grasos N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * 100 g de producto ** 100 ml de producto	Ác. G. Saturados g	MCT g	C14:0 g	C16:0 g	C18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C16:1 g	C18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C18:2 g	C18:3 g	Colesterol mg
Nombre del alimento												
Resource Energy	0.4	0.01	0.01	0.24	0.1	2.59	0	2.51	1.38	0.99	0.39	0
Resource 2.0	0.78	0	0.02	0.45	0.18	5.18	0	4.77	2.74	1.88	0.73	0
Resource Hiperproteico	0.81	0	0.02	0.5	0.29	0.7	0	0.7	1.81	1.6	0.21	0
Resource Crema*	0.33	0.01	0.02	0.18	0.07	1.78	0	1.65	0.93	0.66	0.25	0
Resource Diabet	0.51	0.05	0.06	0.27	0.11	1.52	0.01	1.39	0.77	0.53	0.2	0
Resource Support	1.7	0.5	0.2	0.62	0.19	1.3	0.25	0.08	2.3	1.15	0.04	0
Resource Junior	1.6	0	0.16	0.82	0.38	2.37	0.04	2.29	1.99	1.78	0.21	0
Resource CF*	9.3	4	0.66	3.08	1.13	7.23	0.1	7.06	6.15	5.129	0.28	0

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 ml de producto

Nutrición oral completa

Minerales N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * 100 g de producto ** 100 ml de producto	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Cloro mg	Manganeso mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Cromo µg	Molibdeno µg	Selenio µg
Nombre del alimento															
Resource Energy	45	120	110	30	1.8	1.8	110	65	0.25	19	150	210	8.75	15	8.75
Resource 2.0	60	160	190	30	1.5	1.5	90	70	0.3	15	150	200	10	8	6
Resource Hiperproteico	60(1)	102	140	25	1.5	1.5	95(1)	60	0.17	15	100	150	5	8	6
Resource Crema*	41	100	142	17	0.83	0.83	89	40	0.08	20	-	83	5.8	7.5	4.2
Resource Diabet	40	90	125	25	1.4	1.5	80	60	0.3	15	150	0.2	10	8	6
Resource Support	70	125	77.5	12.5	0.8	2.3	60	47	0.08	11	5000	100	7.5	5.5	15
Resource Junior	56.25	120	110	15	1	1	45	56	0.16	10	40	0.09	4	5.25	3.8
Resource CF*	320	1100	480	90	8	4.4	365	470	0.26	30.6	0.4	900	6	16	15

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 ml de producto

Nutrición oral completa

Vitaminas N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * 100 g de producto ** 100 ml de producto	Vit A (retinol) µg	Vit D µg	Vit E (α-tocoferol) mg eq	Vit K µg	Vit C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg	Biotina µg	Ác. Pantoténico mg
Nombre del alimento													
Resource Energy	100	0.75	1.25	15	7.5	0.18	0.2	0.25	0.25	0.13	25	9	0.75
Resource 2.0	80	1	1	7	6	0.14	0.16	1.8	0.2	0.14	20	7.5	0.6
Resource Hiperproteico	100	1	1	8	9	0.12	0.16	1.8	0.17	0.35	40	6	0.6
Resource Crema*	111.6	0.75	2.3	8.3	6	0.16	0.25	2.4	0.25	0.16	20	8.3	1
Resource Diabet	80	0.5	1	7	6	0.14	0.16	1.8	0.2	0.1	20	7.5	0.6
Resource Support	270	0.8	25	5.5	33	0.1	0.13	1.4	0.13	0.8	16	1.2	0.25
Resource Junior	60	1.0	1	5.25	5	0.15	0.2	1.35	0.12	0.2	15	4.9	0.5
Resource CF*	512	10.3	10	26	70	0.4	0.6	5.9	0.6	0.8	70	10.7	2.5

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 ml de producto

Nutrición oral completa

Aminoácidos N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * 100 g de producto ** 100 ml de producto Nombre del alimento	Fuente	Fenilalanina g	Triptófano g	Tirosina g	Leucina g	Isoleucina g	Valina g	Cistina g	Metionina g	Treonina g
Resource Energy	11	0.31	0.08	0.33	0.59	0.36	0.41	0.03	0.17	0.27
Resource 2.0	11	0.4	0.12	0.43	0.78	0.48	0.56	0.05	0.23	0.36
Resource Hiperproteico	11	0.41	0.12	0.45	0.83	0.49	0.57	0.06	0.24	0.37
Resource Crema*	11	0.37	0.1	0.4	0.72	0.43	0.5	0.04	0.21	0.32
Resource Diabet	11	0.32	0.08	0.34	0.61	0.37	0.43	0.04	0.18	0.27
Resource Support	11	0.34	0.09	0.37	1.94	0.37	0.47	0.025	0.26	0.29
Resource Junior	11	0.14	0.04	0.14	0.26	0.17	0.18	0.03	0.06	0.12
Resource CF*	11	0.75	0.19	0.67	1.39	0.64	0.82	0.14	0.39	0.66

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 ml de producto

Nutrición oral completa

Aminoácidos N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * 100 g de producto ** 100 ml de producto	Arginina (semiesencial) g	Histidina (semiesencial) g	Lisina g	Alanina g	Ác. Aspártico + Asparagina g	Ác. Glutámico + Glutamina g	Glicina g	Prolina g	Serina g
Nombre del alimento									
Resource Energy	0.24	0.18	0.48	0.21	0.47	1.48	0.13	0.72	0.35
Resource 2.0	0.31	0.23	0.63	0.29	0.63	1.96	0.17	0.95	0.47
Resource Hiperproteico	0.32	0.24	0.67	0.29	0.65	2.05	0.18	0.99	0.48
Resource Crema*	0.29	0.22	0.58	0.25	0.57	1.8	0.15	0.9	0.42
Resource Diabet	0.25	0.18	0.49	0.22	0.48	1.53	0.13	0.74	0.36
Resource Support	0.87	0.2	0.53	0.2	0.47	1.4	0.13	0.67	0.4
Resource Junior	0.11	0.07	0.2	0.11	0.24	0.63	0.07	0.28	0.16
Resource CF*	0.55	0.39	1.11	0.55	1.15	3.1	0.35	1.4	0.84

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Complementos proteicos

Macronutrientes N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * 100 g de producto ** 100 ml de producto Nombre del alimento	Fuente	Densidad g/ml	Energía kcal	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
Meritene Polvo (vainilla)	11	-	359	34.2	53.5	0	0.9
Meritene Fibra (vainilla)	11	-	314	29.3	47.4	12.2	0.77
Meritene Sopa (verduras)	11	-	388	30	51.3	-	7
Meritene Junior Polvo	11	-	384	20	71.4	0	2
Meritene Junior Barritas	11	-	440	11	54	0	20
Meritene Complet	11	1.07	122	6.6	14.8	0	4

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Complementos proteicos

Ácidos grasos N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * 100 g de producto ** 100 ml de producto	Ác. G. Saturados g	MCT g	C14:0 g	C16:0 g	C18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C16:1 g	C18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C18:2 g	C18:3 g	Colesterol mg
Nombre del alimento												
Meritene Polvo (vainilla)	0.59	0.26	0.07	0.18	0.08	0.19	0.02	0.17	0.03	0.02	0.01	0
Meritene Fibra (vainilla)	0.51	0.24	0.06	0.15	0.07	0.15	0.01	0.14	0.02	0.01	0.01	0
Meritene Sopa (verduras)	1.01	0.01	0.03	0.52	0.37	2.02	0.03	1.95	3.82	3.76	0.06	0
Meritene Junior Polvo	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Meritene Junior Barritas	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Meritene Complet	1.09	0.7	0.01	0.21	0.14	1.53	0	1.51	1.35	1.16	0.17	0

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Complementos proteicos

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* 100 g de producto
** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Cloro mg	Manganeso mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Cromo µg	Molibdeno µg	Selenio µg
Meritene Polvo (vainilla)	500	1580	1.1	300	15	11.7	960	0	0	0	0	0	0	0	50
Meritene Fibra (vainilla)	460	1310	943	257	12.9	10	823	0	0	0	0	0	0	0	43
Meritene Sopa (verduras)	1190	20	600	156	14	0	650	0	0	0	0	0	0	0	0
Meritene Junior Polvo	320	1260	600	200	15	16.7	540	0	0	0	1600	0	0	0	0
Meritene Junior Barritas	200	N	666.7	250	12	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Meritene Complet	70	135	75	25	1.1	1.1	75	120	0.22	12	160	0.14	4	5.4	4.6

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Complementos proteicos

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* 100 g de producto
** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Vit A (retinol) µg	Vit D µg	Vit E (α-tocoferol) mg eq	Vit K µg	Vit C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg	Biotina µg	Ác. Pantoténico mg
Meritene Polvo (vainilla)	750	8.3	12	80	45	0.87	1.8	15	1.33	2.25	300	0	5.8
Meritene Fibra (vainilla)	643	7.1	10.3	68.6	38.6	0.75	1.54	12.9	1.14	1.93	280	0	5
Meritene Sopa (verduras)	500	2.6	5	0	30	0.7	0.8	9	1	0	0	0	3
Meritene Junior Polvo	1000	11.1	10.4	106.6	60	1.1	1	20	1.7	3	440	0	5.4
Meritene Junior Barritas	0	0	0	0	0	1.2	1.4	15	0	15	0	0	0
Meritene Complet	80	1	1	6	5	0.12	0.16	1.8	0.16	0.35	20	6	0.43

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Complementos proteicos

Aminoácidos N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * 100 g de producto ** 100 ml de producto Nombre del alimento	Fuente	Fenilalanina g	Triptófano g	Tirosina g	Leucina g	Isoleucina g	Valina g	Cistina g	Metionina g	Treonina g
Meritene Polvo (vainilla)	11	1.55	0.45	1.62	3.13	2.04	2.19	0.28	0.78	1.47
Meritene Fibra (vainilla)	11	1.33	0.38	1.39	2.68	1.75	1.87	0.24	0.67	1.26
Meritene Sopa (verduras)	11	1.45	0.38	1.53	2.69	1.56	1.95	0.11	0.78	1.24
Meritene Junior Polvo	11	0.9	0.26	0.94	1.82	1.18	1.27	0.16	0.45	0.85
Meritene Junior Barritas	11	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Meritene Complet	11	0.33	0.07	0.29	0.57	0.32	0.4	0.04	0.16	0.27

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Complementos proteicos

Aminoácidos N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * 100 g de producto ** 100 ml de producto	Arginina (semiesencial) g	Histidina (semiesencial) g	Lisina g	Alanina g	Ác. Aspártico + Asparagina g	Ác. Glutámico + Glutamina g	Glicina g	Prolina g	Serina g
Nombre del alimento									
Meritene Polvo (vainilla)	1.17	0.84	2.48	1.14	2.5	6.9	0.7	3.19	1.8
Meritene Fibra (vainilla)	1	0.72	2.12	0.98	2.14	5.91	0.6	2.73	1.54
Meritene Sopa (verduras)	1.03	0.84	2.21	0.84	2.13	6.27	0.54	2.75	1.69
Meritene Junior Polvo	0.68	0.49	1.44	0.66	1.45	4	0.41	1.85	1.04
Meritene Junior Barritas	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Meritene Complet	0.2	0.2	0.45	0.21	0.44	1.53	0.12	0.65	0.34

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Dietas hipocalóricas

Macronutrientes N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * 100 g de producto ** 100 ml de producto Nombre del alimento	Fuente	Densidad g/ml	Energía kcal	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
Optifast Batidos (vainilla)	11	-	372	32.4	41.7	6.7	8.3
Optifast Natillas (vainilla)	11	-	372	32.4	41.7	6.7	8.3
Optifast Sopa	11	-	372	32.4	41.7	6.7	8.3

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Dietas hipocalóricas

Ácidos grasos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* 100 g de producto
** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Ác. G. Saturados g	MCT g	C14:0 g	C16:0 g	C18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C16:1 g	C18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C18:2 g	C18:3 g	Colesterol mg
Optifast Batidos (vainilla)	3.3	2.47	0.04	0.46	0.2	2.4	0.07	2.26	2.61	2.15	0.32	TR
Optifast Natillas (vainilla)	3.3	2.47	0.04	0.46	0.2	2.4	0.07	2.26	2.61	2.15	0.32	TR
Optifast Sopa	3.3	2.47	0.04	0.46	0.2	2.4	0.07	2.26	2.61	2.15	0.32	TR

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Dietas hipocalóricas

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* 100 g de producto
** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Cloro mg	Manganeso mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Cromo µg	Molibdeno µg	Selenio µg
Optifast Batidos (vainilla)	361	1435	630	222	11.1	10	574	444	0.92	93	556	930	93	56	56
Optifast Natillas (vainilla)	361	1435	926	222	11.1	10	870	296	0.92	93	556	930	93	56	56
Optifast Sopa	1389	1435	926	222	11.1	10	778	2037	0.92	93	556	930	93	56	56

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Dietas hipocalóricas

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* 100 g de producto
** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Vit A (retinol) µg	Vit D µg	Vit E (α-tocoferol) mg eq	Vit K µg	Vit C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg	Biotina µg	Ác. Pantoténico mg
Optifast Batidos (vainilla)	611	3.15	15	46.3	46	1	1.24	11	1.24	1.85	185	18.5	4.4
Optifast Natillas (vainilla)	611	3.15	15	46.3	46	1	1.24	11	1.24	3.15	185	18.5	4.4
Optifast Sopa	611	3.15	15	46.3	46	1	1.24	11	1.24	1.85	185	18.5	4.4

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Dietas hipocalóricas

Aminoácidos N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * 100 g de producto ** 100 ml de producto Nombre del alimento	Fuente	Fenilalanina g	Triptófano g	Tirosina g	Leucina g	Isoleucina g	Valina g	Cistina g	Metionina g	Treonina g
Optifast Batidos (vainilla)	11	1.5	0.4	1.6	3	1.8	2.1	0.2	0.8	1.4
Optifast Natillas (vainilla)	11	1.5	0.4	1.6	3	1.8	2.1	0.2	0.8	1.4
Optifast Sopa	11	1.5	0.4	1.6	3	1.8	2.1	0.2	0.8	1.4

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Dietas hipocalóricas

Aminoácidos N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * 100 g de producto ** 100 ml de producto	Arginina (semiesencial) g	Histidina (semiesencial) g	Lisina g	Alanina g	Ác. Aspártico + Asparagina g	Ác. Glutámico + Glutamina g	Glicina g	Prolina g	Serina g
Nombre del alimento									
Optifast Batidos (vainilla)	1.1	0.9	2.4	1	2.2	6.5	0.6	3.1	1.8
Optifast Natillas (vainilla)	1.1	0.9	2.4	1	2.2	6.5	0.6	3.1	1.8
Optifast Sopa	1.1	0.9	2.4	1	2.2	6.5	0.6	3.1	1.8

Alimentación básica adaptada

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Dietas de textura modificada de alto valor nutricional

Macronutrientes

N (No disponible)
TR (Valor trazá)
0 (Valor cero)

* Según variedad
** Variedad sin azúcar
*** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Fuente	Densidad g/ml	Energía kcal	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
Resource Puré	11	-	100	5	12.2	1	3.5
Resource Puré Instant*	11	-	450	30	42	4	18
Resource Compota de Frutas*	11	-	352	0.6	86.4	5	0.5
Resource Puré de Frutas*	11	-	52	0.3	12	2	0.4
Resource Puré de Frutas ciruela*	11	-	106	1.3	31	4.2	0.3
Resource Cereales Instant*	11	-	371	8.8	81.3	3.6	1.2

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Dietas de textura modificada de alto valor nutricional

Ácidos grasos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* Según variedad
** Variedad sin azúcar
*** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Ác. G. Saturados g	MCT g	C14:0 g	C16:0 g	C18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C16:1 g	C18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C18:2 g	C18:3 g	Colesterol mg
Resource Puré	1.3	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Puré Instant*	2.3	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Compota de Frutas*	0.1	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Puré de Frutas*	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Puré de Frutas ciruela*	0.06	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Cereales Instant*	0.2	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Dietas de textura modificada de alto valor nutricional

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* Según variedad
** Variedad sin azúcar
*** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Cloro mg	Manganeso mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Cromo µg	Molibdeno µg	Selenio µg
Resource Puré	120	100	80	10	0.6	0.6	45	N	N	7.5	N	N	N	N	N
Resource Puré Instant*	660	800	288	100	5.04	5.4	335	710	2	54	0.6	400	6.3	16	16
Resource Compota de Frutas*	20	119	344	129	6	6.45	344	N	N	64.5	N	N	N	N	N
Resource Puré de Frutas*	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Puré de Frutas ciruela*	30	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Cereales Instant*	10	150	500	N	25	15	375	N	N	N	N	N	N	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Dietas de textura modificada de alto valor nutricional

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* Según variedad
** Variedad sin azúcar
*** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Vit A (retinol) µg	Vit D µg	Vit E (α-tocoferol) mg eq	Vit K µg	Vit C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg	Biotina µg	Ác. Pantoténico mg
Resource Puré	66.7	0.5	0.83	N	5	0.12	0.13	1.5	0.17	0.08	16.7	7.5	0.5
Resource Puré Instant*	288	2.3	3.6	32	21.6	0.5	0.58	6.48	0.72	0.36	72	30	2.16
Resource Compota de Frutas*	344	2.15	4.3	N	25.8	0.6	0.69	7.7	0.86	0.43	86	64	2.58
Resource Puré de Frutas*	N	N	N	N	12	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Puré de Frutas ciruela*	N	N	N	N	12	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Cereales Instant*	375	15	4	N	35	0.4	0.5	6	0.6	0.5	35	15	3

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Dietas de textura modificada de alto valor nutricional

Aminoácidos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* Según variedad
** Variedad sin azúcar
*** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Fuente	Fenilalanina g	Triptófano g	Tirosina g	Leucina g	Isoleucina g	Valina g	Cistina g	Metionina g	Treonina g
Resource Puré	11	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Puré Instant*	11	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Compota de Frutas*	11	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Puré de Frutas*	11	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Puré de Frutas ciruela*	11	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Cereales Instant*	11	N	N	N	N	N	N	N	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Dietas de textura modificada de alto valor nutricional

Aminoácidos

N (No disponible)
TR (Valor trazá)
0 (Valor cero)

* Según variedad
** Variedad sin azúcar
*** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Arginina (semiesencial) g	Histidina (semiesencial) g	Lisina g	Alanina g	Ác. Aspártico + Asparagina g	Ác. Glutámico + Glutamina g	Glicina g	Prolina g	Serina g
Resource Puré	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Puré Instant*	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Compota de Frutas*	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Puré de Frutas*	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Puré de Frutas ciruela*	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Cereales Instant*	N	N	N	N	N	N	N	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Espesantes y bebidas de textura modificada

Macronutrientes N (No disponible) TR (Valor trazá) 0 (Valor cero) * Según variedad ** Variedad sin azúcar *** 100 ml de producto	Fuente	Densidad g/ml	Energía kcal	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
Nombre del alimento							
Resource Espesante	11	-	356	0	89	0	0
Resource Espesante Naranja	11	-	371	0.2	91.8	0.2	0.1
Resource Agua Gelificada**	11	-	0	0	0	0	0
Resource Bebida Espesada	11	-	66	0	16.6	0	0
Resource Gelificante	11	-	371	65.3	27	0	0.2

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Espesantes y bebidas de textura modificada

Ácidos grasos N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * Según variedad ** Variedad sin azúcar *** 100 ml de producto	Ác. G. Saturados g	MCT g	C14:0 g	C16:0 g	C18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C16:1 g	C18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C18:2 g	C18:3 g	Colesterol mg
Nombre del alimento												
Resource Espesante	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Espesante Naranja	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Agua Gelificada**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Bebida Espesada	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Gelificante	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Espesantes y bebidas de textura modificada

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* Según variedad
** Variedad sin azúcar
*** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Cloro mg	Manganeso mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Cromo µg	Molibdeno µg	Selenio µg
Resource Espesante	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Espesante Naranja	110	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Agua Gelificada**	20	55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Bebida Espesada	5	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Gelificante	230	1054	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Espesantes y bebidas de textura modificada

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* Según variedad
** Variedad sin azúcar
*** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Vit A (retinol) µg	Vit D µg	Vit E (α-tocoferol) mg eq	Vit K µg	Vit C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg	Biotina µg	Ác. Pantoténico mg
Resource Espesante	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Espesante Naranja	0	0	0	0	58	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Agua Gelificada**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Bebida Espesada	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Gelificante	0	0	0	0	1436	0	0	0	0	0	0	0	0

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Espesantes y bebidas de textura modificada

Aminoácidos N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * Según variedad ** Variedad sin azúcar *** 100 ml de producto	Fuente	Fenilalanina g	Triptófano g	Tirosina g	Leucina g	Isoleucina g	Valina g	Cistina g	Metionina g	Treonina g
Nombre del alimento										
Resource Espesante	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Espesante Naranja	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Agua Gelificada**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Bebida Espesada	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Gelificante	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Espesantes y bebidas de textura modificada

Aminoácidos

N (No disponible)
TR (Valor trazá)
0 (Valor cero)

* Según variedad
** Variedad sin azúcar
*** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Arginina (semiesencial) g	Histidina (semiesencial) g	Lisina g	Alanina g	Ác. Aspártico + Asparagina g	Ác. Glutámico + Glutamina g	Glicina g	Prolina g	Serina g
Resource Espesante	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Espesante Naranja	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Agua Gelificada**	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Bebida Espesada	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Gelificante	0	0	0	0	0	0	0	0	0

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Módulos y suplementos

Macronutrientes

N (No disponible)
TR (Valor trazá)
0 (Valor cero)

* Según variedad
** Variedad sin azúcar
*** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Fuente	Densidad g/ml	Energía kcal	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
Resource Arginaid	11	-	238	71	0	0	0
Resource Glutamina	11	-	400	100	0	0	0
Resource Benefiber	11	-	76	0	19	78	0
Resource Complex	11	-	260	0	65	0	0
Resource Dextrine maltose	11	-	380	0.5	95	0	0
Resource MCT Aceite***	11	-	784	0	0	0	94.5
MCT Wander Polvo	11	-	525	25.9	36.2	0	30.7
Resource Protein Instnat	11	-	375	91	0.5	0	1
Resource Batido Instant*	11	-	378	18.7	71.2	-	2
Resource Sinlac Instant	11	-	429	25	48.5	1.5	15

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Módulos y suplementos

Ácidos grasos

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* Según variedad
** Variedad sin azúcar
*** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Ác. G. Saturados g	MCT g	C14:0 g	C16:0 g	C18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C16:1 g	C18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C18:2 g	C18:3 g	Colesterol mg
Resource Arginaid	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Glutamina	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Benefiber	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Complex	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Dextrine maltose	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource MCT Aceite***	94.5	94.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MCT Wander Polvo	30.7	30	0.1	0.5	0.1	0	0	0	0	0	0	0
Resource Protein Instnat	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	0
Resource Batido Instant*	0.185	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Sinlac Instant	9.4	N	N	N	N	4.5	N	N	1.1	N	N	0

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Módulos y suplementos

Minerales

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* Según variedad
** Variedad sin azúcar
*** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Cloro mg	Manganeso mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Cromo µg	Molibdeno µg	Selenio µg
Resource Arginaid	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Glutamina	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Benefiber	400	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Complex	0	0	5200	1050	91	97.5	2800	0	4	525	12	4000	600	240	167
Resource Dextrine maltose	5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource MCT Aceite***	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MCT Wander Polvo	350	1100	910	90	0.4	3	660	N	N	0	0	50	0	0	0
Resource Protein Instnat	15	15	1450	N	N	N	740	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Batido Instant*	87.5	N	211	40.25	2.35	2.81	178	N	N	N	0.51	N	N	N	N
Resource Sinlac Instant	500	850	1000	230	11	11.5	600	870	60	30	N	400	N	N	10

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Módulos y suplementos

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* Según variedad
** Variedad sin azúcar
*** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Vit A (retinol) µg	Vit D µg	Vit E (α-tocoferol) mg eq	Vit K µg	Vit C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg	Biotina µg	Ác. Pantoténico mg
Resource Arginaid	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Glutamina	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Benefiber	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Complex	2800	35	35	240	210	5.25	5.6	63	7	7	700	225	21
Resource Dextrine maltose	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource MCT Aceite***	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MCT Wander Polvo	6.8	0	0.02	-	0	0.24	1.22	0.68	0.8	0.34	6.8	-	0
Resource Protein Instnat	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Batido Instant*	168	1.675	1.57	16	10.1	0.205	0.3	3.2	0.335	0.75	71	N	N
Resource Sinlac Instant	450	9	4	21.6	125	0.3	0.45	5	0.3	0.8	30	9.3	2.5

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Módulos y suplementos

Aminoácidos N (No disponible) TR (Valor trazá) 0 (Valor cero) * Según variedad ** Variedad sin azúcar *** 100 ml de producto	Fuente	Fenilalanina g	Triptófano g	Tirosina g	Leucina g	Isoleucina g	Valina g	Cistina g	Metionina g	Treonina g
Nombre del alimento										
Resource Arginaid	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Glutamina	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Benefiber	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Complex	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Dextrine maltose	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource MCT Aceite***	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MCT Wander Polvo	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Protein Instnat	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Batido Instant*	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Sinlac Instant	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Módulos y suplementos

Aminoácidos

N (No disponible)
TR (Valor trazá)
0 (Valor cero)

* Según variedad
** Variedad sin azúcar
*** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Arginina (semiesencial) g	Histidina (semiesencial) g	Lisina g	Alanina g	Ác. Aspártico + Asparagina g	Ác. Glutámico + Glutamina g	Glicina g	Prolina g	Serina g
Resource Arginaid	71	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Glutamina	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Benefiber	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Complex	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Resource Dextrine maltose	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource MCT Aceite***	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MCT Wander Polvo	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Protein Instnat	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Batido Instant*	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Sinlac Instant	N	N	N	N	N	N	N	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Dietas completas hiperproteicas de textura adaptada

Macronutrientes N (No disponible) TR (Valor trazá) 0 (Valor cero) * Según variedad ** Variedad sin azúcar *** 100 ml de producto	Fuente	Densidad g/ml	Energía kcal	Proteínas g	Carbohidratos g	Fibra alimentaria g	Lípidos g
Nombre del alimento							
Resource Mix Instant	11	-	450	30	42	4	18
Resource Ready	11	-	100	5	12.2	1	3.5

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Dietas completas hiperproteicas de textura adaptada

Ácidos grasos N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * Según variedad ** Variedad sin azúcar *** 100 ml de producto	Ác. G. Saturados g	MCT g	C14:0 g	C16:0 g	C18:0 g	Ác. G. Monoinsaturados g	C16:1 g	C18:1 g	Ác. G. Poliinsaturados g	C18:2 g	C18:3 g	Colesterol mg
Nombre del alimento												
Resource Mix Instant	3.7	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Ready	1.1	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Dietas completas hiperproteicas de textura adaptada

Minerales N (No disponible) TR (Valor traza) 0 (Valor cero) * Según variedad ** Variedad sin azúcar *** 100 ml de producto	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Magnesio mg	Hierro mg	Zinc mg	Fósforo mg	Cloro mg	Manganeso mg	Iodo µg	Flúor µg	Cobre µg	Cromo µg	Molibdeno µg	Selenio µg
Nombre del alimento															
Resource Mix Instant	650	770	288	100	5.04	5.4	350	750	2	54	0.6	400	6.3	16	16
Resource Ready	120	100	80	10	0.6	0.6	45	40	0.06	7.5	0.1	70	1.75	5	2.66

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Dietas completas hiperproteicas de textura adaptada

Vitaminas

N (No disponible)
TR (Valor traza)
0 (Valor cero)

* Según variedad
** Variedad sin azúcar
*** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Vit A (retinol) µg	Vit D µg	Vit E (α-tocoferol) mg eq	Vit K µg	Vit C mg	Vit B_1 (Tiamina) mg	Vit B_2 (Riboflavina) mg	Niacina mg	Vit B_6 (Pirodoxina) mg	Vit B_{12} (Cianocobalamina) µg	Ác. fólico µg	Biotina µg	Ác. Pantoténico mg
Resource Mix Instant	288	2.3	3.6	32	21.6	0.5	0.58	6.48	0.72	0.36	72	30	2.16
Resource Ready	66.7	0.5	0.83	5.33	5	0.12	0.13	1.5	0.17	0.08	16.67	7.5	0.5

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Valor calórico y nutricional por 100 g de producto

Dietas completas hiperproteicas de textura adaptada

Aminoácidos

N (No disponible)
TR (Valor trazá)
0 (Valor cero)

* Según variedad
** Variedad sin azúcar
*** 100 ml de producto

Nombre del alimento	Fuente	Fenilalanina g	Triptófano g	Tirosina g	Leucina g	Isoleucina g	Valina g	Cistina g	Metionina g	Treonina g
Resource Mix Instant	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Resource Ready	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N

Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA

1. Randoin L et al. Tables de Composition des Aliments. Paris: Jacques Lamore Edition, 1976.

2. Holland B, Welch AA, Unwin ID, Buss DH, Paul AA, Southgate DAT. McCance and Widdowson's. The composition of food. 5a ed. Cambridge: Royal Society of Chemistry and Ministry of Agriculture, Fisheries and Food, 1991.

3. Watt Bk and Merrill Al et al. Handbook of the nutricional contents of foods. U.S. Department of Agriculture. Nueva York: Dover Pub, 1975.

4. Moreiras O, Carbajal A, Cabrera ML. La composición de los alimentos. Madrid: EUDEMA Universal, 1992.

5. Astier-Dumas M. Valeur nutritionnelle de quelques produits prêts à ètre consommés. Dosages du Centre de Recherches Foch. Paris: Graphic Roucet, 1983.

6. Casamitjana i Cucurella N; Taula de composició d'aliments per a ús clínic. Fundació Sardá Farriol, 1986.

7. Attie R, Attie MC. Le composition des aliments. INSERM. Unité 63, Le Laboratoire Municipal de Bordeaux et le Laboratoire Central de Recherches et d'analyses du Service de la Repression des Fraudes, Ministère de l'Agriculture, 1986.

8. Bender AE, Bender D. Food Tables. Oxford: Oxford Univ. Press, 1986.

9. Hepburn FN, Exler J, Weindrauch JL. Provisional Tables on the content of Omega-3. Fatty acids and other fat components of selected foods. JADA 1986; 6: 788-793.

10. Lanza E. A critical review of food fiber analysis and data. JADA 1986; 6: 788-793.

11. Otros. Información obtenida de las empresas que manufacturan los productos.

12. Pennington JAT, Bowes ADP, Church HN. Food values of Portions commonly used. 15ª ed. J.B. Lippincott Company, 1989.

13. Pennington JAT, Nichols Church. Food Values of Portions commonly used. 15th Edition. 1985.

14. Serra J. Estudi de les fraccions lipídica, glucídica, vitamínica, mineral i índex de qualitat de les principals varietats d'avellana produida a Catalunya. IRTA 1988-1990.

15. Mariné Font, A et al. Manual de interacciones alimentos-medicamentos. Col. Of. de Farmacéuticos de Barcelona, 1987.

16. Scherz H, Senser F. Souci, Fachman and Kraut's Food composition and nutrition tables. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlag GmbH, 1994.

17. Feinberg M, Favier JC, Ireland-Ripert J. Répertoire Général des Aliments. Paris: CIQUAL-FFN-Lavoisier. 1987-1991.

18. Depto. Investigación y Desarrollo. Aspectos nutricionales de los productos DANONE. Barcelona: DANONE, S.A., 1992.

19. Moller A. Loss of nutrients during preparation/cooking. Wageningen: Flair Eurofoods Enfant project, 1994.

20. Farran A Zamora R, Cervera P. CESNID (2003). Tabla de composición de los alimentos. McGraw Hill Ediciones UB. Barcelona