

INFORME DE COLOMBIA

*Luis Fajardo*¹
*B. Gracia de R.*²
*Leonardo Lareo*³
Universidad del Valle
Cali, Colombia

En el informe que nos ocupa, trataremos los aspectos relacionados con la elaboración y descripción de la *Tabla de Composición de Alimentos Colombianos*, tales como nuevos enfoques a su presentación y usos, disponibilidad y restricciones de laboratorios, así como equipos para adicionar nueva información a la Tabla. Presentaremos, además, un ejemplo del enfoque estadístico para la interpretación e inclusión de nuevos resultados en la Tabla (aminoácidos).

En 1944 se fundó en Colombia el Instituto Nacional de Nutrición (INN). Una de las realizaciones de este Instituto fue la ejecución del análisis y recopilación de información nutricional, todo lo cual condujo a la elaboración de la *Tabla de Composición de Alimentos Colombianos*.

En su forma actual, la Tabla representa el trabajo efectuado en dos etapas. La primera parte muestra los resultados de análisis del contenido de nutrientes de 294 alimentos colombianos, realizados antes de 1958 por el antiguo Instituto Nacional de Nutrición. La segunda parte muestra los resultados obtenidos del análisis de 222 alimentos nuevos, en su mayoría alimentos elaborados, estudios que se llevan a cabo en el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) a partir de 1966.

Todas las cifras presentadas en la Tabla representan los valores más probables obtenidos a partir del estudio estadístico de más de 50,000 análisis verificados en los laboratorios del INN/ICBF. Una pequeña porción de los datos incluidos provienen de otras fuentes de información, como explicaremos más adelante.

En términos generales se aceptaron los siguientes criterios:

- a) Se eligió el valor de la mediana como el valor más probable en los casos en que la variabilidad natural del alimento era considerable. Se optó por el promedio aritmético en los casos en que esta

¹ Profesor, Universidad del Valle, Apartado Aéreo 20353, Cali, Colombia.

² Miembro de la citada Universidad.

³ Jefe, Laboratorio de Calidad y Nutrición de Frijol, Centro Internacional de Agricultura Tropical (CIAT), Apartado 6713, Cali, Colombia.

variabilidad era pequeña. Cada cifra es la mejor de, por lo menos, seis datos analíticos por nutriente en cada alimento.

- b) Estos valores fueron redondeados con el criterio de su significación nutricional, considerando que el límite no fuese mayor de $\pm 0.5\%$ de las recomendaciones de ingesta para cada nutriente.

Los datos que no fueron directamente analizados en los laboratorios mencionados (correspondientes a 15 alimentos), se tomaron de la publicación *Composition of Foods* del US Department of Agriculture.

La Tabla incluye la siguiente información: Nombre vulgar del alimento, descripción, porcentaje de parte comestible, y contenido de los siguientes nutrientes, por 100 gramos de parte comestible, cruda, del alimento: calorías, agua, proteínas, grasa, carbohidratos, fibra, cenizas, calcio, fósforo, hierro, vitamina A, tiamina, riboflavina, niacina y ácido ascórbico. La descripción de los métodos y términos empleados, pueden consultarse en el Anexo I.

Incluye, asimismo, el nombre científico del alimento o de la planta o animal de donde se derivan.

En las nuevas ediciones los alimentos están clasificados en cinco grupos, de acuerdo a algunas de sus características nutricionales, como sigue:

Leche y sus derivados — 1er. grupo.

Carnes, pescados, huevos, leguminosas y mezclas vegetales — 2o. grupo.

Hortalizas y verduras — 3er. grupo.

Frutas — 4o. grupo y, finalmente,

Cereales y productos derivados, tubérculos, plátanos y azúcares, aceites y grasas — 5o. grupo.

En el grupo clasificado como Miscelánea se encuentran alimentos que no forman parte del régimen alimentario normal sino en cantidades pequeñas, y a título accesorio. Comprende también algunas preparaciones alimenticias.

En nuestro país, la *Tabla de Composición de Alimentos Colombianos* existe físicamente en dos formas. Estas son: una edición en rústica, de circulación muy restringida, y grabada en medio electrónico, en formato I.B.M. 3741 y más recientemente en formato D.O.S. para acceso secuencial. Estas últimas son utilizadas únicamente en el medio académico.

La forma impresa ha servido primariamente para la conversión de alimentos a nutrientes. Los otros posibles usos están muy limitados por lo dispendioso de la búsqueda y ordenamiento de los alimentos, de acuerdo con la magnitud de su contenido nutricional.

El medio electrónico facilita la presentación de la información, de tal forma que puede ser utilizada para otros propósitos, por ejemplo:

- La ordenación del archivo por el contenido de uno o más nutrientes en forma ascendente o descendente puede convertirse en un instrumento valioso para la educación nutricional, si además se adiciona

el dato de biodisponibilidad (los 20 alimentos más ricos en calcio, en hierro, etc.).

- Facilita la localización de alternativas para la elaboración de dietas especiales. Por ejemplo, alimentos ricos en proteínas pero bajos en sodio.
- Permite la presentación de la información basada en la densidad de nutrientes por cada 1,000 kilocalorías.
- Facilita la presentación de la densidad de nutrientes por las kilocalorías contenidas en la porción usualmente consumida.
- Mediante la presentación de la Tabla como Índices de Calidad Nutricional, y junto con los precios de los alimentos, se puede ofrecer cierta orientación al consumidor en términos de optimización del gasto en alimentos en función de una nutrición adecuada.
- Por último, la prestación de servicios de asesoría a través del acceso directo a la base de datos de alimentos y requerimientos nutricionales.

Ejemplos de estas salidas se presentan en el Anexo II.

Actividades a Desarrollar en el Contexto de LATINFOODS en Colombia

Dentro del espíritu de LATINFOODS, las siguientes actividades podrían ser desarrolladas en Colombia a corto y mediano plazo:

- Creación de una base de datos con las tablas de alimentos de diferentes países latinoamericanos y otras tablas de otros países.
- Realización y adecuación de programas de computador para hacer disponible la información de la Tabla, en la forma mencionada anteriormente.
- Adición a la *Tabla de Composición de Alimentos Colombianos* de nuevos productos, naturales y procesados, y elaboración de los análisis de calorías por bomba calorimétrica —especialmente de alimentos cocidos— y preparaciones; de colesterol, de beta-carotenos y de sodio. Estos nutrientes son de especial significado en vista de la alta prevalencia de carcinoma gástrico, enfermedad arterioesclerótica del corazón y enfermedad hipertensiva.

Para el desarrollo de estas actividades se cuenta con alguna infraestructura tal como el Centro de Cómputo de la Sección de Nutrición de la Universidad del Valle, con laboratorio docente de microcomputadores (10 en total), minicomputador, y 200 megabytes de almacenamiento secundario. Además, se dispone de laboratorios de análisis bromatológicos especializados, tales como: el Instituto de Investigaciones Tecnológicas, el Laboratorio de Química y Procesos de la Universidad Nacional, la Universidad del Valle y la Universidad de Antioquía, el Laboratorio de Nutrición de la Universidad del Valle (aminoácidos), y el Laboratorio de Nutrición del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).

La consecución de equipos tales como bomba calorimétrica y

cromatografía líquida de alta presión para determinación de beta-carotenos, son necesidades sentidas por los investigadores.

Finalmente, se expone un ejemplo de los problemas y soluciones estadísticas para inclusión de nuevos valores en las tablas de alimentos, en este caso, relacionado con la variabilidad del contenido de aminoácidos en diferentes variedades de frijol.

ANEXO I

METODOS Y TERMINOS EMPLEADOS EN LA TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS COLOMBIANOS

Nombre del Alimento

Se emplearon los nombres vulgares de uso más frecuente en Bogotá. El nombre científico se encuentra en el índice alfabético que consta al final de esta publicación.

Descripción del Alimento

Aquí sólo se da una somera idea de la parte o forma del alimento que se ha analizado. Debe tenerse en cuenta que —siempre que no se especifique otra cosa— se trata del alimento crudo, y de la parte consumida usualmente.

Parte Comestible, por Ciento

Estas cifras representan el porcentaje del peso total del alimento, tal como se compra en el mercado, que se utiliza usualmente en la preparación del alimento para su consumo. Estas cifras se obtienen descartando los desechos usuales como huesos, semillas, cáscaras, etc. En algunos alimentos se descartan también porciones que pueden comerse pero que, como regla general, se desechan, tales como las cáscaras de papas y las hojas exteriores de algunos vegetales, repollo, lechuga, por ejemplo. En general, los datos de la parte útil, comestible, han sido obtenidos de alimentos en buenas condiciones y no son aplicables a aquéllos excesivamente magullados, atacados por insectos o en principio de descomposición. Tampoco se aplican a aquéllos que han sido pelados o mondados en forma excesiva. En otras palabras, no se excluyen aquí los desperdicios o despilfarros de cocina o mesa. En el caso de alimentos en que la interpretación de la parte comestible podría ser dudosa, se hacen las aclaraciones necesarias.

Nutrientes en General

Los valores de cada nutriente se refieren únicamente al contenido en 100 gramos de la parte comestible cruda del alimento, a menos que se especifique cosa distinta en la descripción respectiva.

Calorías

Para el cálculo de las calorías se aplicaron los factores de conversión para proteínas, grasas y carbohidratos recomendados por la FAO, a los varios grupos de alimentos considerados.

Agua

Estos valores incluyen, además del agua propiamente dicha, las otras sustancias volátiles que acompañan al alimento. Estas cifras han sido obtenidas por el cambio de peso de la muestra antes y después de calentar hasta peso constante, a una temperatura de 100°C (AOAC).

El contenido de agua de los alimentos es un dato esencial para la mejor interpretación de los demás valores y para su uso correcto. En particular, es importante para poder comparar los resultados con los presentados por otros autores. Por otra parte, ciertos alimentos se usan en estado fresco y otros en estado seco, o bien se hace uso de ellos en ambos estados, variando así su valor nutritivo y haciéndose, por consiguiente, necesario conocer su contenido de humedad.

Proteínas

Se calcularon a partir del contenido de nitrógeno obtenido según el método Kjeldahl (AOAC) y los factores de conversión para proteínas, correspondientes a los diversos grupos de alimentos, dados por la FAO. En la cifra de proteínas se incluyen otros compuestos nitrogenados como aminoácidos, y bases purínicas.

Grasa

Este término comprende todas las sustancias extractables del alimento seco con una mezcla de éteres, según el método descrito por la AOAC. Además de las grasas propiamente dichas, incluye ácidos grasos, esteroides y otras sustancias de solubilidad semejante.

Carbohidratos

Este término se aplica a las sustancias presentadas por la diferencia entre 100 y la suma de los % de agua, cenizas, grasas, fibras y proteínas.

Fibra Cruda

Representa, este término, la porción de alimento seco y desengrasado que resiste un primer tratamiento con ácido y luego alcalino, de acuerdo con el método de la AOAC.

Vitamina A

Las cifras se expresan en unidades internacionales, y los valores han sido tomados del *Composition of Foods* (US Department of Agriculture, Handbook No. 8).

Tiamina, Riboflavina, Niacina

Estas se determinaron de acuerdo a los métodos correspondientes descritos por la AOAC.

Acido Ascórbico

La mayoría de los valores obtenidos corresponden a ácido ascórbico reducido, y se obtuvieron por el método xileno-indofenol.

ANEXO II
COMPOSICION DE ALIMENTOS
POR 1,000 CALORIAS Y PARTE COMESTIBLE 100^o/o

Cod.	Cod.	Alimento	Agua	Proteínas	Grasa	C H O	Fibra	Ceniza	Calcio	Fósforo	Hierro	Vitamina A	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vitamina C
1	1	Leche entera de vaca	1466.66	56.66	55.00	76.66	0.00	11.66	2000.00	1583.33	3.33	2500.00	0.66	3.00	1.66	33.33
1	2	Leche pasteurizada de vaca	1790.00	68.00	50.00	78.00	0.00	14.00	2400.00	1900.00	6.00	2400.00	0.80	3.60	2.00	20.00
1	3	Leche hervida de vaca	1466.66	56.66	55.00	76.66	0.00	11.66	2000.00	1583.33	3.33	2000.00	0.66	2.66	1.66	16.66
1	4	Leche de vaca polvo con crema	13.02	61.91	61.42	93.85	0.00	15.47	2309.58	1830.46	1.96	2948.40	0.63	3.48	1.47	9.82
1	5	Leche de vaca polvo descremada	11.23	101.12	2.80	143.26	0.00	22.47	3370.78	2893.25	1.68	84.26	0.84	5.50	3.08	14.04
1	6	Leche evaporada de vaca	534.05	50.72	57.24	71.73	0.00	10.86	1739.13	1413.04	1.44	2536.23	0.36	2.60	1.44	7.24
1	7	Leche condensada de vaca	84.11	25.23	26.16	170.71	0.00	5.29	841.12	716.51	0.62	1246.10	0.15	1.21	0.62	3.11
1	8	Leche entera de cabra	1183.56	52.05	61.64	61.64	0.00	10.95	1643.83	1369.86	8.21	1369.86	0.82	2.46	4.10	13.69
1	9	Crema	355.39	14.21	98.03	19.60	0.00	2.94	465.68	367.64	0.49	3921.56	0.14	0.68	0.49	4.90
1	10	Cuajada	224.60	60.93	73.82	23.82	0.00	7.42	1914.06	1054.68	5.85	3125.00	0.07	1.79	3.12	0.00
1	11	Queso duro con crema	95.60	64.59	80.10	5.16	0.80	12.91	2067.18	1550.38	2.06	4134.36	0.10	1.29	0.51	0.00
1	12	Queso duro descremado	105.57	99.70	61.58	8.79	0.00	17.59	2052.78	1466.27	2.93	2346.04	0.29	1.46	0.58	0.00
1	13	Queso semiblando con crema	179.64	77.50	67.85	18.21	0.00	13.92	2464.28	1357.14	2.50	5000.00	0.07	1.42	0.35	0.00
1	14	Queso semiblando descremado	356.77	181.93	30.96	40.64	0.00	34.83	5161.29	3225.80	8.38	258.00	0.25	3.16	0.64	0.00
1	15	Queso blando con crema	482.75	103.44	48.27	34.48	0.00	20.68	2413.79	1724.13	3.44	4137.93	0.13	2.06	0.68	0.00
1	16	Queso blando descremado	539.06	203.12	7.81	15.62	0.00	15.62	3125.00	3125.00	7.81	156.25	0.39	4.68	0.78	0.00
101	17	Carne res magra	473.33	143.33	43.33	0.00	0.00	7.33	40.00	1433.33	18.00	0.00	0.53	1.53	34.00	0.00
101	18	Carne res semi-gorda	273.27	80.60	72.84	0.00	0.00	4.31	25.86	905.17	13.36	0.00	0.25	0.73	18.53	0.00
101	19	Carne res gorda	193.62	53.69	85.23	0.00	0.00	3.02	26.84	704.69	8.72	0.00	0.20	0.53	10.73	0.00
101	20	Carne res muy gorda	98.85	33.10	95.17	0.00	0.00	1.83	16.09	390.80	5.51	0.00	0.13	0.32	5.97	0.00
101	21	Carne cerdo magra	368.27	99.46	63.97	0.00	0.00	5.91	26.88	1182.79	10.75	0.00	3.81	1.34	15.05	0.00
101	22	Carne cerdo semi-gorda	253.22	66.53	79.43	0.00	0.00	4.03	20.16	725.80	8.06	0.00	3.06	0.88	9.67	0.00
101	23	Carne cerdo gorda	200.00	56.01	84.19	0.00	0.00	3.43	20.61	652.92	5.15	0.00	2.71	0.65	7.21	0.00
101	24	Carne cerdo muy gorda	116.99	31.03	96.30	0.00	0.00	1.97	14.77	369.45	3.44	0.00	1.03	0.41	4.92	0.00
101	25	Carne cordero magra	412.35	113.52	55.88	0.00	0.00	6.47	41.17	1058.82	12.74	0.00	0.52	1.23	17.06	0.00
101	26	Carne cordero semi-gorda	242.68	71.93	76.67	0.00	0.00	3.95	27.66	750.98	9.88	0.00	0.27	0.59	7.90	0.00

COD	COD	ALIMENTO	CALORIAS
811	255	Manteca de cerdo	892.00
811	431	Aceite vegetal CARE	884.00
811	254	Aceites vegetales	884.00
811	257	Grasa vegetal alim.	870.00
811	252	Mantequilla	732.00
811	256	Margarina	719.00
811	253	Margarina enriquecida	719.00
811	368	Mayonesa	718.00
211	393	Sopa vegetal	700.00
411	319	Chicharrón	660.00
210	442	Nueces o castañas	645.00
811	397	Tocino	631.00
211	74	Maní	577.00
611	300	Papa frita	544.00
911	293	Cacao	531.00
811	363	Manteca de res	510.00
101	321	Chocolate amargo	501.00
1	412	Leche S26	499.00
1	411	Leche SMA	496.00
1	356	Klim - Nido	494.00
1	408	Lactógeno	492.00
1	410	Nestógeno 2 semestre	468.00
1	381	Pelargón	455.00
510	451	Galletas vainilla	454.00
511	426	Bocaditos de maíz	448.00
510	450	Galletas de soda	443.00
711	250	Chocolate	441.00
910	453	Chocolate azúcar lec.	438.00
511	345	Galletas de dulce	436.00
101	20	Carne res muy gorda	435.00
1	414	Leche Ciledco	431.00
911	370	Milo	426.00
511	386	Rosca de cuajada	423.00
511	346	Galletas de sal	420.00
1	409	Nestógeno 1 semestre	419.00
1	358	Lactógeno-Nestógeno	407.00
1	4	Leche de vaca pol. C	407.00
101	24	Carne cerdo muy gorda	406.00
211	276	Harina de soya	405.00
1	413	Leche Lactocrem	399.00
911	323	Chucula	398.00
711	320	Chocavena	397.00
511	429	Cereal arroz Cerpi	394.00
511	398	Tostadas	394.00
910	454	Chocolate panela	393.00
911	326	Cocoa	392.00
710	460	Cocadas de panela	391.00
511	343	Frescavena	390.00
101	382	Pernil de cerdo	389.00

COD	COD	ALIMENTO	CALORIAS
101	354	Jamón de cerdo	389.00
511	402	Ponque ramo	388.00
511	364	Mantecada	388.00
101	360	Longaniza	387.00
1	11	Queso duro con crema	387.00
211	384	Pochito	385.00
711	344	Fresco royal	384.00

COD	COD	ALIMENTO	PROTEINA (X 1000 CAL)
101	423	Pescado seco	217.50
101	62	Clara de huevo	216.00
101	36	Camarón	215.50
101	380	Pata de res	212.00
101	392	Sangre de res	206.20
101	34	Pez magro de mar	205.00
1	16	Queso blando descremado	203.10
101	317	Carne de caza	202.00
101	379	Pata de cordero	192.60
101	53	Pulmón de res	190.80
911	373	Morcilla	190.00
101	37	Cangrejo	189.40
101	316	Cangrejo	186.00
101	38	Langosta	184.00
1	14	Queso semiblando descremado	181.90
101	35	Pez magro de río	177.20
101	49	Bazo o pajarilla res	172.70
101	404	Cabeza de res cocida	167.50
101	45	Riñón de cordero	165.10
100	448	Pajarilla res frito	160.10
100	443	Chiguiro	157.80
101	331	Cubos para caldo	155.50
210	440	Carve	153.10
101	41	Hígado de cordero	150.30
101	367	Matriz de res	147.40
101	55	Corium, redescilla, libra	147.40
101	40	Hígado de cerdo	147.00
101	39	Hígado de res	147.00
101	42	Hígado de conejo	144.30
101	17	Carne res magra	143.30
100	449	Riñón de res frito	143.10
101	30	Conejo	142.80
101	420	Jamón magro crudo	138.70
101	58	Salmón	137.10
911	290	Levadura prensada	136.90
101	352	Hueso carnudo 20 ^o /o	136.60
101	46	Riñón de conejo	136.20
511	305	Avena preparada	136.00

COD	COD	ALIMENTO	PROTEINA (X 1000 CAL)
311	96	Brócoli	133.30
101	43	Riñón de res	133.00
311	95	Nacuma	130.70
101	369	Menudencias de pollo	130.50
311	82	Espinaca	129.60
101	44	Riñón de cerdo	129.20
211	289	Leche de soya	126.60
100	447	Hígado res frito	118.80
311	106	Repollitas Bruselas	114.60
311	80	Tallos o col	113.50
101	25	Carne cordero magra	113.50
101	32	Pollo	113.40
101	313	Cabro	113.30
101	355	Jamoneta	111.60
101	47	Corazón de res	109.80
101	29	Carne ternera magra	106.60
100	445	Corazón res frito	105.90
311	102	Coliflor	103.40
1	15	Queso blando crema	103.40

COD	COD	ALIMENTO	HIERRO (X 1000 CAL)
101	421	Almejas dulces	600.00
911	373	Morcilla	551.30
101	49	Bazo o pajarilla res	545.40
100	448	Pajarilla res frito	276.60
311	81	Guascas	169.00
911	417	Alcaparras	155.50
311	82	Espinaca	151.80
911	324	Cilantro cimarrón	151.00
911	272	Cilantro	151.00
911	350	Hierbabuena	148.80
101	40	Hígado de cerdo	134.30
311	90	Lechuga romana	123.00
101	42	Hígado de conejo	112.90
311	84	Acelga	111.50
311	83	Berro	105.20
511	306	Baby Quaker	100.00
911	265	Guarapo	100.00
911	259	Té infusión	100.00
711	244	Melazas	96.90
911	274	Perejil	88.60
910	464	Chili con carne	86.90
101	53	Pulmón de res	86.20
101	46	Riñón de conejo	79.00
101	400	Vísceras otras	77.80
311	88	Lechuga común	76.90

COD	COD	ALIMENTO	HIERRO (X 1000 CAL)
410	441	Moras de Castilla	73.90
911	264	Chicha	71.40
311	89	Acelga tallos	66.60
100	447	Hígado res frito	62.30
101	392	Sangre de res	61.60
311	86	Repollo	58.30
211	327	Colombiharina	56.10
101	331	Cubos para caldo	55.50
211	76	Incaparina	54.20
311	93	Rábano rojo	53.30
411	144	Moras	52.10
100	449	Riñón de res frito	50.00
210	435	CSM (leche-soya-maíz)	49.50
101	43	Riñón de res	49.50
101	380	Pata de res	48.80
101	44	Riñón de cerdo	47.60
311	91	Pepino de rellenar	46.10
101	39	Hígado de res	44.10
311	85	Tomate	41.10
311	80	Tallos o col	40.50
911	375	Nescafé	40.00
911	258	Café	40.00
311	100	Repollo hojas blancas	38.40
311	95	Nacuma	38.40
101	45	Riñón de cordero	37.60
911	294	Té seco	37.10
311	96	Brócoli	36.60
311	418	Hongos frescos	36.30
510	466	Envuelto de colada	35.10
311	415	Uchucas	34.60
311	105	Habichuela	34.40
311	106	Repollitas Bruselas	34.10
101	422	Ostras frescas	34.00

COD	COD	ALIMENTO	CALCIO (X 1000 CAL)
311	86	Repollo	14333.30
311	80	Tallos o col	12324.30
311	83	Berro	10263.10
311	81	Guascas	5833.30
101	422	Ostras frescas	5681.80
911	274	Perejil	5386.30
911	324	Cilantro cimarrón	5306.10
911	272	Cilantro	5306.10
1	14	Queso semiblando descremado	5161.20
311	82	Espinaca	4370.30
311	84	Acelga	4307.60

COD	COD	ALIMENTO	CALCIO (X 1000 CAL)
311	95	Nacuma	3846.10
311	96	Brócoli	3533.30
311	98	Apio	3500.00
311	94	Ruibarbo	3400.00
311	88	Lechuga común	3384.60
1	432	Leche de vaca CARE	3370.70
1	5	Leche de vaca en polvo descremada	3370.70
511	428	Cereal avena Quaker	3156.00
1	16	Queso blando descremado	3125.00
511	306	Baby Quaker	3076.10
911	350	Hierbabuena	3066.60
101	421	Almejas dulces	2892.30
1	413	Leche Lactocrem	2624.00
311	89	Acelga tallos	2583.30
911	259	Té infusión	2500.00
1	13	Queso semiblando crem.	2464.20
1	414	Leche Ciledco	2447.70
911	417	Alcaparras	2444.40
311	92	Cardos	2437.50
1	15	Queso blando crema	2413.70
1	2	Leche de vaca, pasteurizada	2400.00
1	4	Leche de vaca en polvo crem.	2309.50
311	90	Lechuga romana	2307.60
911	269	Cebolla común - hojas	2285.70
711	244	Melazas	2271.50
211	76	Incaparina	2142.80
311	93	Rábano rojo	2133.30
911	265	Guarapo	2083.30
511	427	Cereal arroz Quaker	2079.20
311	105	Habichuela	2068.90
1	11	Queso duro con crema	2067.10
911	267	Ají chivato	2058.80
1	12	Queso duro descremado	2052.70
1	381	Pelargón	2024.10
1	3	Leche de vaca, hervida	2000.00
1	1	Leche de vaca, entera	2000.00
911	395	Suero de leche	1961.50
1	10	Cuajada	1914.00
1	356	Klim - Nido	1870.40
311	104	Nabo	1863.60
411	153	Cidra	1833.30
410	441	Moras de Castilla	1826.00
1	405	Queso americano	1818.60
1	330	Cuajada de leche (ca)	1791.90

LECHE Y DERIVADOS

Nombre del alimento	Descripción	Parte comestible o/o	Contenido en 100 gramos de parte comestible														
			Calorías	Agua g	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g	Fibra g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Vitamina A UI	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Acido ascórbico mg
1	Leche de vaca	100	60	88.0	3.4	3.3	4.6	0.0	0.7	120	95	0.2	150	0.04	0.18	0.1	2
2	Leche de vaca	100	50	89.5	3.4	2.5	3.9	0.0	0.7	120	95	0.3	120	0.04	0.18	0.1	1
3	Leche de vaca	100	60	88.0	3.4	3.3	4.6	0.0	0.7	120	95	0.2	120	0.04	0.16	0.1	1
4	Leche de vaca	100	407	5.3	25.2	25.0	38.2	0.0	6.3	940	745	0.8	1200	0.26	1.42	0.6	4
5	Leche de vaca	100	356	4.0	36.0	1.0	51.0	0.0	8.0	1200	1030	0.6	30	0.30	1.96	1.1	5
6	Leche de vaca	100	138	73.7	7.0	7.9	9.9	0.0	1.5	240	195	0.2	350	0.05	0.36	0.2	1
7	Leche de vaca	100	321	27.0	8.1	8.4	54.8	0.0	1.7	270	230	0.2	400	0.05	0.39	0.2	1
8	Leche de cabra	100	73	86.4	3.8	4.5	4.5	0.0	0.8	120	100	0.6	100	0.06	0.18	0.3	1
9	Crema	100	204	72.5	2.9	20.0	4.0	0.0	0.6	95	75	0.1	800	0.03	0.14	0.1	1
10	Cuajada	100	256	57.5	15.6	18.9	6.1	0.0	1.9	490	270	1.5	800	0.02	0.46	0.8	0
11	Queso duro	100	387	37.0	25.0	31.0	2.0	0.0	5.0	008	600	0.8	1600	0.04	0.50	0.2	0
12	Queso duro	100	341	36.0	34.0	21.0	3.0	0.0	6.0	700	500	1.0	800	0.10	0.50	0.2	0
13	Queso semi-blando	100	280	50.3	21.7	19.0	5.1	0.0	3.9	690	380	0.7	1400	0.02	0.40	0.1	0
14	Queso semi-blando	100	155	55.3	28.2	4.8	6.3	0.0	5.4	800	500	1.3	40	0.04	0.49	0.1	0
15	Queso blando	100	145	70.0	15.0	7.0	5.0	0.0	3.0	350	250	0.5	600	0.02	0.30	0.1	0
16	Queso blando	100	128	69.0	26.0	1.0	2.0	0.0	2.0	400	400	1.0	20	0.06	0.60	0.1	0