ATLAS FOTOGRÁFICO
Y TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS DEL ECUADOR

NUEVA EDICIÓN

Incluyendo los platos de Zumbahua
provincia de Cotopaxi



Vicente Alberto Guerrón Troya
Gina Maurixi Guapi Alava
María Pilar Villena Esponera
Alicia Moreno Ortega
Rafael Moreno Rojas

UCOPress
Editorial Universidad de Córdoba

Universidad Técnica Estatal de Quevedo
1984
ECUADOR

FINUT
Fundación Iberoamericana de Nutrición



Atlas fotográfico y tablas de composición de alimentos del Ecuador. – Córdoba: UCOPress. Editorial Universidad de Córdoba, 2025.

21 x 29,7 cm, 310 pp. il. col.

THEMA: MBNH3

Atlas fotográfico y tablas de composición de alimentos del Ecuador

© de los autores

© Edita: UCOPress. Editorial Universidad de Córdoba, 2025
Campus Universitario de Rabanales
Ctra. Nacional IV, Km 396. 14071 Córdoba (España)
Tel.: (+34) 957 212 165
https://ucopress.uco.es · ucopress@uco.es

ISBN (ECUADOR): 978-9942-651-78-5

e-ISBN (ESPAÑA): 978-84-9927-888-9

DOI: https://doi.org/10.21071/000039

DL: CO 1108-2025

Esta editorial es miembro de la UNE, lo que garantiza la difusión y comercialización de sus publicaciones a nivel nacional e internacional.

AUTORES:

Vicente Alberto Guerrón Troya
Universidad Técnica Estatal de Quevedo. Quevedo - Ecuador

Gina Mariuxi Guapi Alava
Universidad Técnica Estatal de Quevedo. Quevedo - Ecuador

María Pilar Villena Esponera
Universidad Internacional de La Rioja - España

Alicia Moreno Ortega
Universidad de Córdoba. Córdoba - España

Rafael Moreno Rojas
Universidad de Córdoba. Córdoba - España

CORREO ELECTRÓNICO:
atlasalimentos@gmail.com

REVISIÓN DE PARES EXTERNOS:

Emilio Martínez de Victoria Muñoz
Doctor en Nutrición. Universidad de Granada

Ángel Gil Hernández
Doctor en Biología. Universidad de Granada

DISEÑO DE CUBIERTA Y MAQUETACIÓN:

Vicente Alberto Guerrón Troya

FOTOGRAFÍAS:

Gina Mariuxi Guapi Alava
María Pilar Villena Esponera
Rafael Moreno Rojas

Este documento ha sido elaborado para su distribución libre (*Open Access*). Por tanto, cuando lo utilice, recuerde citar correctamente: Guerrón Troya, V. A., Guapi Alava, G. M., Villena Esponera, M. P., Moreno Ortega, A., Moreno Rojas, R. (2025), *Atlas fotográfico y tablas de composición de alimentos de Ecuador*, reeditado incluyendo los platos de Zumbahua provincia de Cotopaxi.

ATLAS FOTOGRÁFICO
Y TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS DEL ECUADOR

NUEVA EDICIÓN

Incluyendo los platos de Zumbahua
provincia de Cotopaxi

UCOPress
Editorial Universidad de Córdoba

FINUT
Fundación Iberoamericana de Nutrición



ÍNDICE

05 PRÓLOGO

07 INTRODUCCIÓN

09 METODOLOGÍA

10 LISTADO DE ALIMENTOS

- **14 - 27** HUEVOS, LÁCTEOS Y DERIVADOS
- **28 - 37** PRODUCTOS CÁRNICOS Y DERIVADOS
- **38 - 47** PESCADOS Y MARISCOS
- **48 - 71** LEGUMBRES, CEREALES Y TUBÉRCULOS
- **72 - 89** VERDURAS Y HORTALIZAS
- **90 - 103** FRUTAS
- **104 - 117** DULCES Y POSTRES
- **118 - 129** CONDIMENTOS
- **130 - 141** BEBIDAS
- **142 - 173** PLATOS DE COSTA
- **174 - 273** PLATOS DE SIERRA - ZUMBAHUA
- **274 - 281** RECETAS DE PLATOS ELABORADOS DE COSTA
- **282 - 306** RECETAS DE PLATOS ELABORADOS DE SIERRA

307 BIBLIOGRAFÍA

308 AGRADECIMIENTOS

PRÓLOGO

La Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO) ha indicado de forma muy clara que los datos de composición de alimentos en todo el mundo tienen una especial relevancia en numerosos aspectos relacionados con la nutrición, la dietética y la salud, pero también en otros no menos importantes como el mantenimiento de la biodiversidad, el cultivo de plantas apropiadas, el desarrollo de las actividades de la ganadería, la industria alimentaria, el comercio y la legislación alimentaria. Por tanto, los datos de composición de los alimentos deberían de recibir más atención desde diversos ámbitos de la Administración Pública en los Estados con el objetivo final de disponer de alimentos más nutritivos y que contribuyan a un planeta más sostenible.

El contenido de nutrientes de los alimentos puede variar significativamente a causa de factores ambientales, tales como el clima, la composición del suelo, la alimentación animal, etc., así como factores genéticos, procesado, almacenamiento y fortificación. Cada país tiene sus propios patrones de consumo que resultan en alimentos y recetas, así como en alimentos procesados con marcas y nombres específicos, que pueden variar en composición y en características organolépticas debidas a los gustos de las poblaciones concretas o a regulaciones de fortificación entre diversos países. Por otra parte, la biodiversidad de los alimentos influencia la composición de los alimentos y los valores de nutrientes pueden variar cientos de veces entre diferentes variedades de los mismos alimentos. En consecuencia, cada país, teniendo en cuenta sus hábitos culturales y los patrones de consumo de la población, debería desarrollar un sistema para la determinación de la composición de los alimentos de consumo habitual tanto crudos como procesados, incluso considerando que la globalización entre países puede conducir a que muchos productos alimenticios tengan una composición similar.

Los países de América Latina, dada su elevada biodiversidad y costumbres ancestrales, estas últimas condicionadas por el crisol que han supuesto la mezcla de culturas de los aborígenes y de los numerosos colonizadores y emigrantes a lo largo de los últimos seis siglos, además de las influencias actuales de la globalización, están necesitados, más que nunca, de disponer de tablas de datos de composición de alimentos fiables, comparables y

que puedan servir para establecer políticas de salud pública que redunden en la mejora de salud de sus poblaciones.

En este sentido, el "Atlas fotográfico y tablas de composición de alimentos del Ecuador. Nueva edición incluyendo los platos de Zumbahua, provincia de Cotopaxi" de los autores Vicente Alberto Guerrón Troya, Gina Mariuxi Guapi Alava, María Pilar Villena Esponera, Alicia Moreno Ortega, Rafael Moreno Rojas, promovido por la Universidad Técnica Estatal De Quevedo, Sede Esmeraldas de la Pontifica Universidad Católica del Ecuador, la Universidad de Córdoba en España y la Fundación Iberomericana de Nutrición (FINUT), supone un hito para América Latina en el establecimiento y publicación, no sólo de una base de datos de composición de macro y micronutrientes de los alimentos generada de acuerdo con las guías internacionales más exigentes para los alimentos más consumidos en Ecuador, sino de una base de fotos de altísima calidad con los tamaños de raciones más usuales para una serie de alimentos seleccionados y de recetas típicas de dicho país. El "Atlas fotográfico y tablas de composición de alimentos del Ecuador. Nueva edición incluyendo los platos de Zumbahua, provincia de Cotopaxi" es, sin duda, el resultado de un proceso de investigación minucioso y bien llevado a cabo basado en estándares internacionales, que permite la actualización de las bases de datos de forma regular y que contribuirá a la formación de nuevos profesionales relacionados con la composición de los alimentos. Asimismo, debe servir al desarrollo de una mejor investigación en nutrición en Ecuador y al establecimiento de mejores políticas en nutrición, agricultura y salud.

Como Presidente de la FINUT es un honor prologar este libro abierto a todos los científicos y profesionales de los campos de la alimentación, la nutrición y la dietética, con el ánimo de que más países de América Latina se incorporen a proyectos similares como el realizado en esta ocasión para Ecuador.

Prof. Ángel Gil

Presidente de la Fundación
Iberoamericana de Nutrición (FINUT)

Catedrático del Departamento
de Bioquímica y Biología Molecular II

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
Centro de Investigación Biomédica

Universidad de Granada

INTRODUCCIÓN

Una limitación para la realización de encuestas alimentarias es la determinación del tamaño de las porciones de los alimentos consumidos, debido principalmente a que depende de la memoria reciente del encuestado y la experiencia del encuestador. Los errores que se cometen provocan sesgos en la evaluación de la ingesta de nutrientes, por lo que es necesario diseñar herramientas que logren una mayor precisión en la determinación del consumo de alimentos de cada persona.

El uso de imágenes reales de porciones de alimentos proporciona una herramienta muy útil y eficaz para ayudar a determinar la cantidad consumida, ya que, como demuestra la literatura científica, su uso disminuye el error adjudicado a la memoria o el recuerdo, tiene la ventaja de ser fácilmente adaptable a las condiciones locales por ser barato y reproducible y es considerado como el instrumento que representa con mayor fidelidad el alimento real consumido frente a otros.

Este "Atlas fotográfico y tablas de composición de alimentos del Ecuador. Nueva edición incluyendo los platos de Zumbahua, provincia de Cotopaxi" es un documento ilustrado, formado por un conjunto de imágenes de diferentes porciones de un alimento con sus correspondientes pesos y composición nutricional.

Su utilización en encuestas alimentarias permitirá reducir errores que se producen en la estimación del tamaño de las porciones de alimentos consumidos. Además, este instrumento, tiene la ventaja de ser económico y fácilmente transportable por los entrevistadores e incluso, puede ser enviado directamente al encuestado en estudios nutricionales realizados vía telemática.

El Atlas fotográfico contiene 130 alimentos, representados por entre 3-5 imágenes de diferentes tamaños de ración y ordenados de manera ascendente. Los alimentos se han estructurado en los siguientes grupos: huevos, lácteos y derivados; productos cárnicos y derivados; pescados y mariscos; legumbres, cereales y tubérculos; verduras y hortalizas; frutas; dulces y postres; condimentos; bebidas y finalmente, una serie de platos elaborados tanto de costa como de sierra.

Obviamente, no se han podido abarcar todos los alimentos consumidos en Ecuador, sin embargo, los seleccionados son los

más habituales en las encuestas nutricionales realizadas por el grupo de investigación. Además, algunos de los alimentos pueden servir de orientación para la estimación del peso de alimentos similares. De igual forma, las tablas de composición incluidas, podrían usarse para alimentos semejantes cuando no se disponga de datos de un alimento concreto. Algunos de ellos, por su aproximación en apariencia y composición, se han reflejado en la parte inferior de algunas series de imágenes. Sin embargo, debe tenerse en cuenta que puede ser necesario un ajuste del peso del alimento según la densidad del mismo.

En cualquier caso, esta herramienta pretende aplicarse al ser parte de un trabajo colaborativo entre diferentes profesionales e instituciones, es por ello, por lo que se presenta la metodología utilizada y un correo de contacto (atlasalimentos@gmail.com), que permitirá que otras series de imágenes de raciones de alimentos se sumen a este Atlas fotográfico en futuras versiones.

En el momento de utilizar esta herramienta, hay varias formas en las que se puede indicar al encuestado que identifique el tamaño de la porción consumida. Los encuestados pueden seleccionar la fotografía que crean que más se asemeja a la cantidad de alimento que consumen, indicar un tamaño de porción entre dos fotografías o un tamaño menor o mayor a las imágenes representadas en el Atlas.

Cada alimento, además de las fotografías de las porciones, cuenta con una ficha con los pesos de las raciones de alimentos en gramos y la cantidad de energía, macronutrientes, principales vitaminas y minerales que aporta, calculados a través de la aplicación Nutriplato 365 desarrollada por la Universidad de Córdoba.

METODOLOGÍA

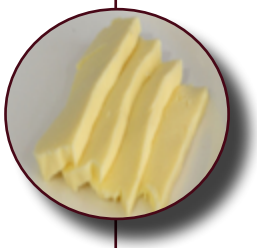
La selección de los alimentos y platos preparados, se realizó a partir de información recopilada de varias investigaciones (artículos científicos, tesis de maestría y doctorado) y la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador.

Lamentablemente, en el momento del diseño de este atlas fotográfico de alimentos no se dispuso de datos locales o regionales para determinar el percentil 5 y 95 del tamaño de porción consumido en el país para diferentes alimentos, que permitiera realizar series de imágenes con base en estos datos, con incrementos fijos de tamaño de la ración. Además, para muchos alimentos, el tamaño proporcional de las raciones impedía mostrar un tamaño real del alimento consumido, por ello, se recurrió a la experiencia de profesionales de la cocina ecuatoriana para determinar una gama de tamaños de porciones típicas para una variedad de individuos.

Para cada alimento se pesó la ración antes de ser fotografiada, y se realizaron entre tres y cuatro fotografías que representan una porción estándar y fracciones inferiores o superiores, garantizando la posibilidad de determinar porciones intermedias entre las imágenes presentadas a través del Atlas fotográfico. La valoración nutricional se realizó en base a la cantidad de alimento en crudo y su porción comestible, utilizando el software Nutriplato 365, un compendio de diversas tablas de composición de alimentos (BEDCA, LATINFOOD, USDA, etc) y complementada para este Atlas con información de tablas ecuatorianas y peruanas de composición de alimentos.

Para los aspectos técnicos de las fotografías, se siguieron las recomendaciones del libro de imágenes del proyecto PANCAKE (Pilot study for the Assessment of Nutrient intake and food Consumption Among Kids in Europe), utilizado para la elaboración de los atlas fotográficos empleados en las encuestas de ENALIA, validadas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA). Los aspectos técnicos utilizados fueron: (a) Color, escala y tamaño: Todas las fotografías fueron tomadas a color y escala 1:1, con un tamaño de cada foto de entre 4-5MB y dimensiones de 120 x 80 cm. (b) Ángulo de la cámara: Las fotografías fueron tomadas con un ángulo entre 35 - 52 grados y a una altura de visión similar a la de una persona adulta sentada frente a un plato de comida. Los vasos se tomaron con un ángulo de 14 grados aproximadamente. (c) La vajilla utilizada fue de color blanco y tamaño común en Ecuador, colocada sobre fondo azul claro. Plato llano color blanco. Diámetro exterior: 25 cm / diámetro interior: 15,5 cm; Plato hondo color blanco. Diámetro exterior: 19 cm /altura: 5 cm; Vaso largo: Vidrio. Diámetro superior: 7,5 cm / diámetro inferior: 4 cm. Largo: 11,5 cm; Vaso de boca ancha: Vidrio. Diámetro superior: 8 cm / diámetro inferior: 5 cm. Largo: 7 cm; Cubiertos: acero inoxidable: Longitud del tenedor: 18 cm, longitud del cuchillo: 20 cm; Cuchara: Diámetro mayor: 6 cm, diámetro menor: 4 cm; Cucharilla: Diámetro mayor: 4,5 cm, diámetro menor: 3 cm; Cucharilla de café: Diámetro mayor: 3 cm, diámetro menor: 2,5 cm.

LISTADO DE ALIMENTOS



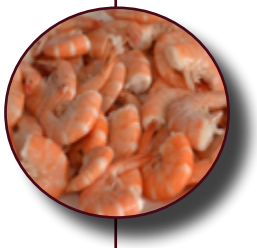
HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS

01 > Huevos revueltos
02 > Leche entera
03 > Yogurt líquido
04 > Queso fresco
05 > Queso cheddar
06 > Queso para untar
07 > Mantequilla



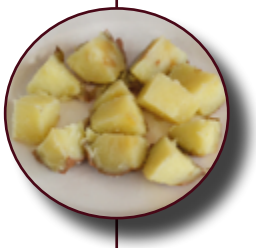
PRODUCTOS CÁRNICOS Y DERIVADOS

08 > Pollo
09 > Filete de res
10 > Chuleta de cerdo
11 > Jamón cocido
12 > Salchichas



PESCADOS Y MARISCOS

13 > Pescado frito
14 > Atún en conserva
15 > Langostino
16 > Camarón
17 > Concha negra o prieta



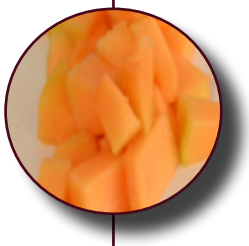
LEGUMBRES, CEREALES Y TUBÉRCULOS

18 > Lentejas
19 > Fréjol
20 > Papa
21 > Yuca
22 > Arroz
23 > Fideo (pasta al huevo)
24 > Tallarín
25 > Quinua
26 > Choclo
27 > Mote
28 > Pan de sal
29 > Pan de yuca



VERDURAS Y HORTALIZAS

30 > Brócoli
31 > Repollo
32 > Tomate
33 > Zanahoria
34 > Remolacha
35 > Pepino
36 > Arveja
37 > Pimiento
38 > Cebolla



FRUTAS

39 > Sandía
40 > Coco rallado
41 > Melón
42 > Piña
43 > Uva
44 > Manzana
45 > Pasas



DULCES Y POSTRES

46 > Mermelada
47 > Chocolate
48 > Torta dulce
49 > Cereales
50 > Caramelos
51 > Golosinas
52 > Galletas saladas



CONDIMENTOS

53 > Mayonesa
54 > Aceite de palma
55 > Ají
56 > Azúcar
57 > Panela
58 > Miel



BEBIDAS

59 > Café soluble
60 > Cacao en polvo (Cocoa)
61 > Bebida gaseosa
62 > Jugo natural
63 > Cerveza
64 > Bebida alcohólica



PLATOS DE COSTA

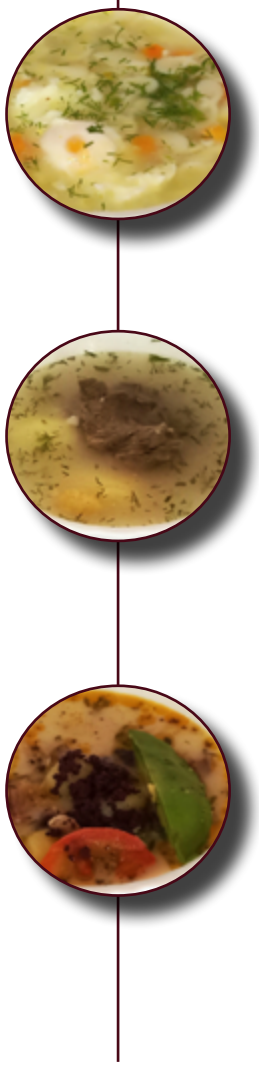
65 > Aguado de pollo
66 > Crema de brócoli
67 > Menestrón
68 > Sopa de camarón
69 > Guatita
70 > Seco de res
71 > Seco de hígado
72 > Seco de pollo
73 > Seco de chancho
74 > Sango de camarón
75 > Arroz con camarón
76 > Chaulafán
77 > Humita
78 > Plátano verde frito
79 > Bolón con chicharrón
80 > Empanada de verde

PLATOS DE SIERRA (ZUMBAHUA)



COLADAS, SOPAS Y CALDOS

81 > Colada de arroz de castilla con carne de borrego
82 > Colada de arroz de cebada con carne de res
83 > Colada de arroz de cebada sin carne
84 > Colada de avena con carne de borrego
85 > Colada de avena con carne de res
86 > Colada de avena con pollo
87 > Colada de haba con carne de borrego
88 > Colada de morocho con menudencias de pollo
89 > Colada de quinua con carne de cerdo
90 > Colada de quinua con carne de res
91 > Sancocho de carne de res
92 > Sancocho de gallina
93 > Sancocho sin carne
94 > Sopa de arroz de castilla
95 > Sopa de fideos blancos con carne de cerdo
96 > Sopa de fideos blancos con carne de res



97 > Sopa de fideos blancos con huevos
98 > Sopa de fideos blancos con pollo
99 > Sopa de harina de maíz con pollo
100 > Sopa de morocho con carne de cerdo
101 > Sopa de morocho con carne de res
102 > Sopa de morocho con pollo
103 > Sopa de pollo con arroz de castilla
104 > Sopa de quinua con menudencias de pollo
105 > Sopa de quinua con pollo
106 > Sopa de fideo blanco con carne de borrego
107 > Cachicaldo
108 > Caldo de cabeza de borrego
109 > Locro de cuy
110 > Yahuarlocro

PLATOS DE SIERRA (ZUMBAHUA)



SEGUNDOS

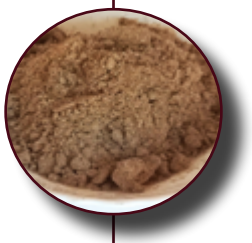
111 > Borrego frito acompañado con papas
112 > Cuy asado con papas cocinadas
113 > Papayano
114 > Salsa de cebolla con huevo
115 > Seco de borrego con papas enteras cocidas
116 > Seco de borrego acompañado de arroz
117 > Tallarín con pescado frito
118 > Tallarín con sardina enlatada con tomate





BEBIDAS

119 > Colada de machica
120 > Colada de maicena
121 > Colada de tapiokita
122 > Dulce de mashua
123 > Horchata
124 > Horchata con leche



POSTRES

125 > Chapo con agua de panela
126 > Chapo con cachiguira
127 > Chapo con miel
128 > Habas tostadas
129 > Maíz tostado
130 > Queso sin sal con miel



1

HUEVOS REVUELTOS



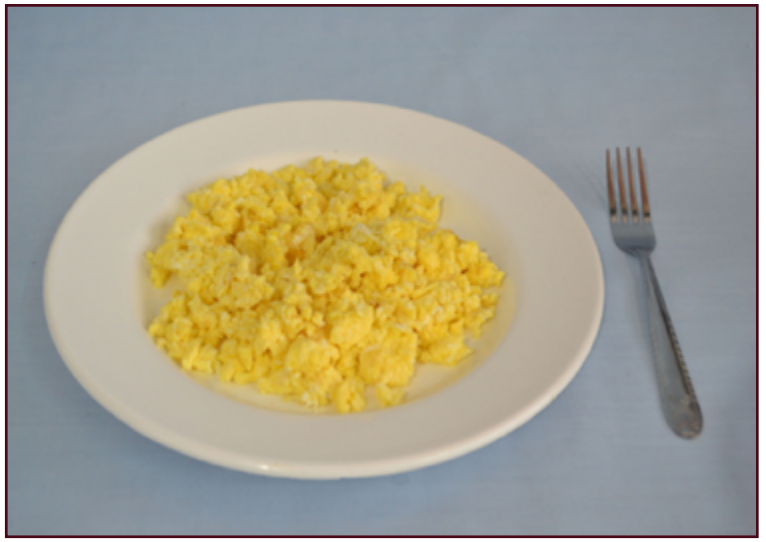
A



B



C



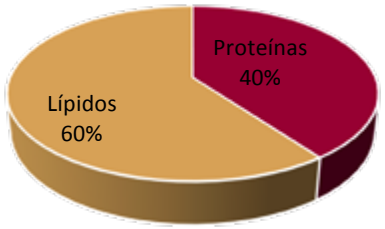
D

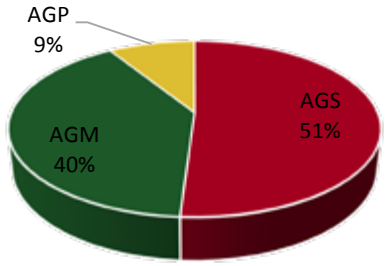
1. HUEVOS REVUELTOS

Ración	A	B	C	D
gramos	20	40	70	140

GENERAL	A (20g)	B (40g)	C (70g)	D (140g)
Agua (ml)	13,8	27,6	48,3	96,6
Energía (kcal)	38	76	134	267
Proteínas (g)	2,2	4,4	7,6	15,3
Lípidos (g)	3,3	6,6	11,5	23,0
Carbohidratos (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Colesterol (mg)	71,0	142,0	248,5	497,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (20g)	B (40g)	C (70g)	D (140g)
Ca (mg)	10,2	20,4	35,7	71,4
Mg (mg)	3,2	6,4	11,2	22,4
P (mg)	34	68	119	238
Na (mg)	206	412	721	1442
K (mg)	22	44	77	154
Fe (mg)	0,34	0,68	1,19	2,38
Cu (mg)	0,01	0,03	0,05	0,10
Zn (mg)	0,22	0,44	0,77	1,54
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	10	20	35	70
Se (mg)	2	4	6	13





VITAMINAS	A (20g)	B (40g)	C (70g)	D (140g)
Tiamina (mg)	0,01	0,03	0,05	0,10
Riboflavina (mg)	0,07	0,13	0,23	0,46
Niacina (mg EN)	0,66	1,32	2,31	4,62
Pantoténico (mg)	0,27	0,53	0,93	1,86
Vit B6 (mg)	0,02	0,04	0,06	0,13
Biotina (ug)	3,46	6,92	12,11	24,22
Ac Fólico (ug)	6,00	12,00	21,00	42,00
Vit B12 (ug)	0,44	0,88	1,54	3,08
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	48	96	169	338
Vit D (ug)	0,3	0,6	1,1	2,2
Vit E (mg Cl-TE)	0,2	0,5	0,8	1,6

ÁCIDOS GRASOS	A (20g)	B (40g)	C (70g)	D (140g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,48	2,96	5,18	10,36
Ac grasos monoinsaturados (AGM, g)	1,16	2,32	4,06	8,12
Ac grasos poliinsaturados (AGP, g)	0,26	0,52	0,91	1,82

2

LECHE ENTERA



A



B



C



D

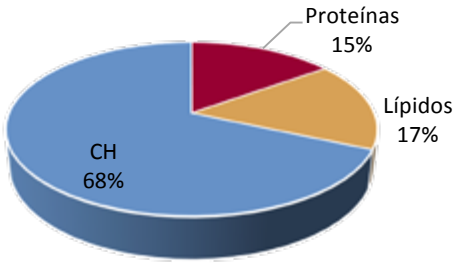
Fotografías útiles para la estimación de otras bebidas lácteas o coladas.

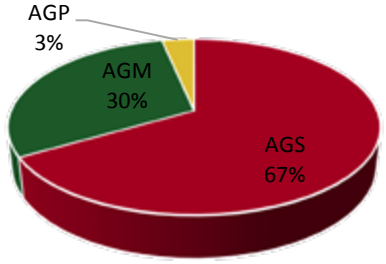
2. LECHE ENTERA

Ración	A	B	C	D
gramos	50	100	150	230

GENERAL	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (230g)
Agua (ml)	40,0	80,0	120,0	184,0
Energía (kcal)	45	90	135	207
Proteínas (g)	1,5	2,9	4,4	6,7
Lípidos (g)	1,6	3,2	4,8	7,4
Carbohidratos (g)	6,6	13,2	19,8	30,4
Colesterol (mg)	5,0	10,0	15,0	23,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (230g)
Ca (mg)	50,0	100,0	150,0	230,0
Mg (mg)	4,5	9,0	13,5	20,7
P (mg)	43	86	129	198
Na (mg)	28	55	83	127
K (mg)	65	130	195	299
Fe (mg)	0,50	1,00	1,50	2,30
Cu (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02
Zn (mg)	0,20	0,40	0,60	0,92
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	ND	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (230g)
Tiamina (mg)	0,02	0,03	0,05	0,07
Riboflavina (mg)	0,09	0,18	0,27	0,41
Niacina (mg EN)	0,40	0,80	1,20	1,84
Pantoténico (mg)	0,16	0,31	0,47	0,71
Vit B6 (mg)	0,03	0,05	0,08	0,12
Biotina (ug)	1,00	2,00	3,00	4,60
Ac Fólico (ug)	2,00	4,00	6,00	9,20
Vit B12 (ug)	0,15	0,30	0,45	0,69
Ac Ascórbico	0,50	1,00	1,50	2,30
Vit A (ug ER)	3	5	8	12
Vit D (ug)	ND	ND	ND	ND
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,1	0,1	0,1

ÁCIDOS GRASOS	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (230g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,00	2,00	3,00	4,60
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,45	0,90	1,35	2,07
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,05	0,10	0,15	0,23

3

YOGURT LÍQUIDO



A



B



C



D

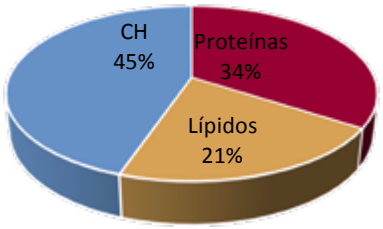
Fotografías útiles para la estimación de cualquier tipo de yogurt o postre lácteo de baja consistencia.

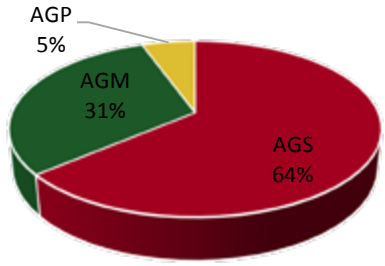
3. YOGURT LÍQUIDO

Ración	A	B	C	D
gramos	50	100	180	260

GENERAL	A (50g)	B (100g)	C (180g)	D (260g)
Agua (ml)	43,8	87,7	157,8	228,0
Energía (kcal)	30	61	109	158
Proteínas (g)	2,1	4,2	7,6	10,9
Lípidos (g)	1,3	2,6	4,7	6,8
Carbohidratos (g)	2,8	5,5	9,9	14,3
Colesterol (mg)	5,1	10,2	18,4	26,5
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (50g)	B (100g)	C (180g)	D (260g)
Ca (mg)	71,0	142,0	255,6	369,2
Mg (mg)	7,2	14,3	25,7	37,2
P (mg)	45	90	162	234
Na (mg)	32	63	113	164
K (mg)	107	214	385	556
Fe (mg)	0,05	0,09	0,16	0,23
Cu (mg)	ND	ND	ND	ND
Zn (mg)	0,30	0,59	1,06	1,53
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	2	4	7	10
Se (mg)	ND	ND	ND	ND



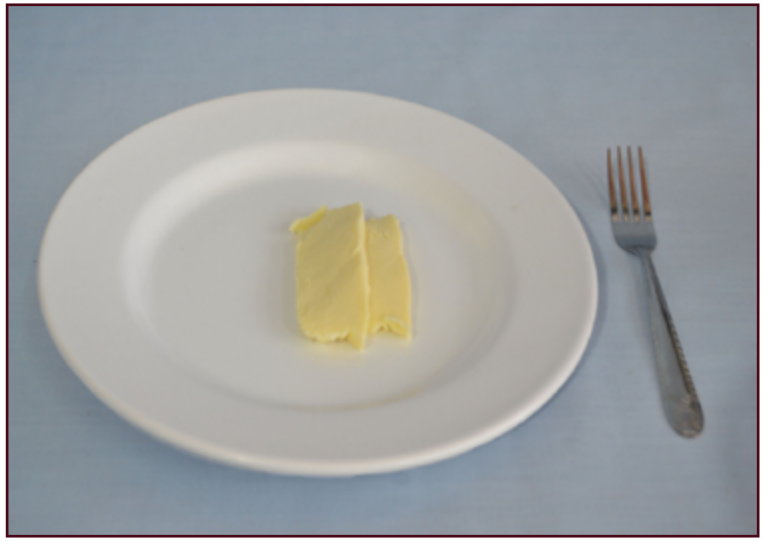


VITAMINAS	A (50g)	B (100g)	C (180g)	D (260g)
Tiamina (mg)	0,02	0,04	0,07	0,10
Riboflavina (mg)	0,09	0,18	0,32	0,47
Niacina (mg EN)	0,75	1,50	2,70	3,90
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,03	0,05	0,09	0,13
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	1,85	3,70	6,66	9,62
Vit B12 (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Ascórbico	0,35	0,70	1,26	1,82
Vit A (ug ER)	5	10	18	25
Vit D (ug)	0,0	0,1	0,1	0,2
Vit E (mg Ci-TE)	0,0	0,0	0,1	0,1

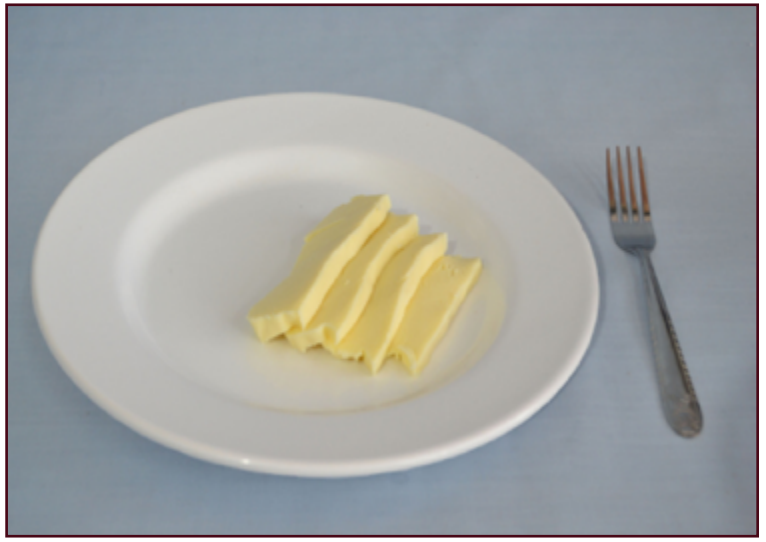
ÁCIDOS GRASOS	A (50g)	B (100g)	C (180g)	D (260g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,75	1,50	2,70	3,90
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,36	0,72	1,30	1,87
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,07	0,13	0,23	0,34

4

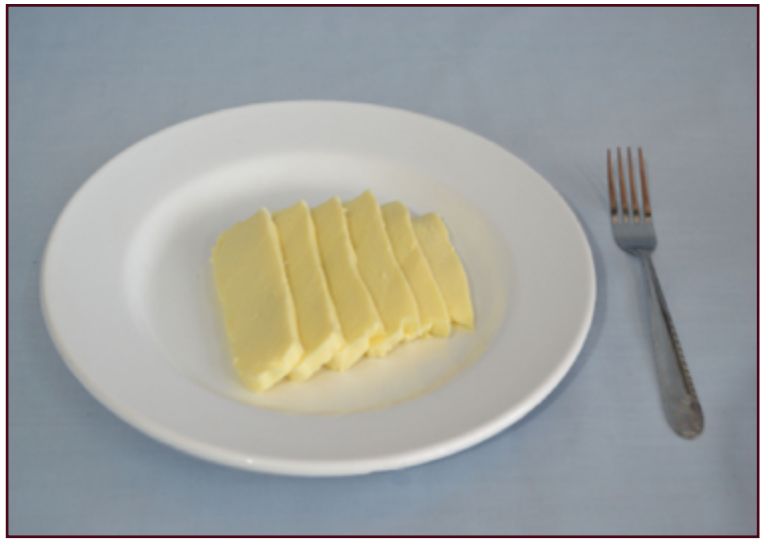
QUESO FRESCO



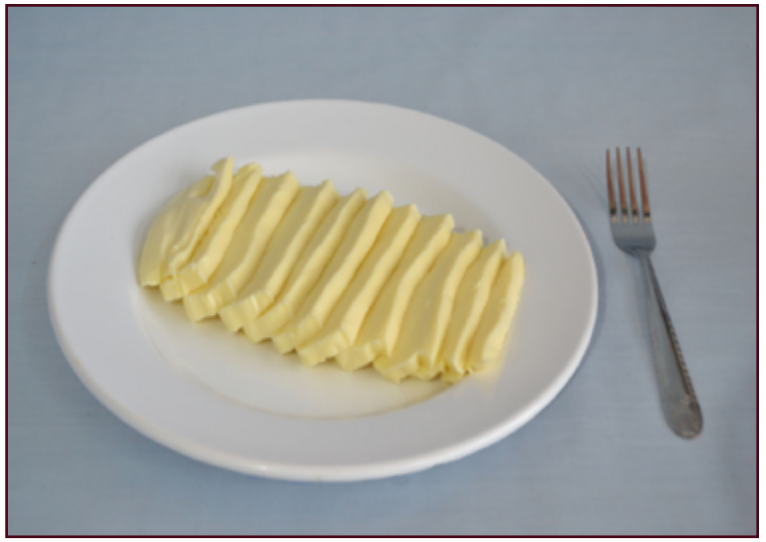
A



B



C



D

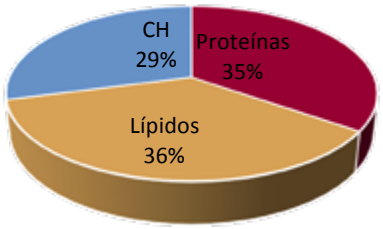
Fotografías útiles para la estimación de otros tipos de quesos.

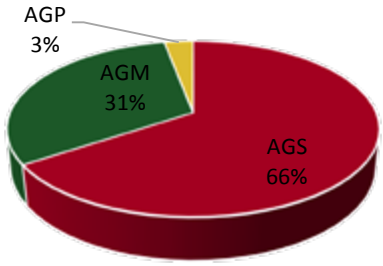
4. QUESO FRESCO

Ración	A	B	C	D
gramos	35	85	135	250

GENERAL	A (35g)	B (85g)	C (135g)	D (250g)
Agua (ml)	27,2	66,2	105,1	194,7
Energía (kcal)	40	96	153	283
Proteínas (g)	2,4	5,8	9,2	17,0
Lípidos (g)	2,5	6,0	9,6	17,8
Carbohidratos (g)	2,0	4,8	7,7	14,3
Colesterol (mg)	8,8	21,3	33,8	62,5
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (35g)	B (85g)	C (135g)	D (250g)
Ca (mg)	31,2	75,7	120,2	222,5
Mg (mg)	2,8	6,8	10,8	20,0
P (mg)	39	94	149	275
Na (mg)	11	26	42	78
K (mg)	39	94	149	275
Fe (mg)	0,04	0,09	0,14	0,25
Cu (mg)	ND	ND	ND	ND
Zn (mg)	0,11	0,26	0,41	0,75
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	1	2	3	5



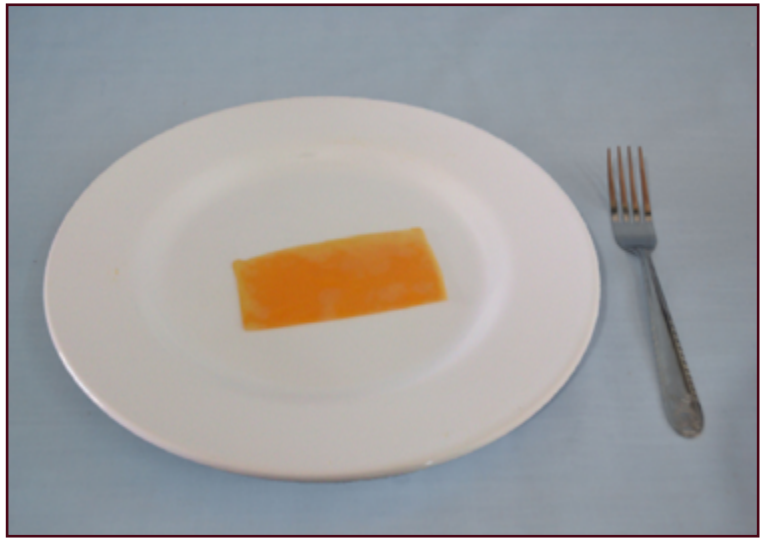


VITAMINAS	A (35g)	B (85g)	C (135g)	D (250g)
Tiamina (mg)	0,01	0,03	0,05	0,10
Riboflavina (mg)	0,14	0,34	0,54	1,00
Niacina (mg EN)	0,60	1,45	2,30	4,25
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,04	0,09	0,14	0,25
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	5,25	12,75	20,25	37,50
Vit B12 (ug)	0,49	1,19	1,89	3,50
Ac Ascórbico	ND	ND	ND	ND
Vit A (ug ER)	35	85	135	250
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,1	0,1
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,1

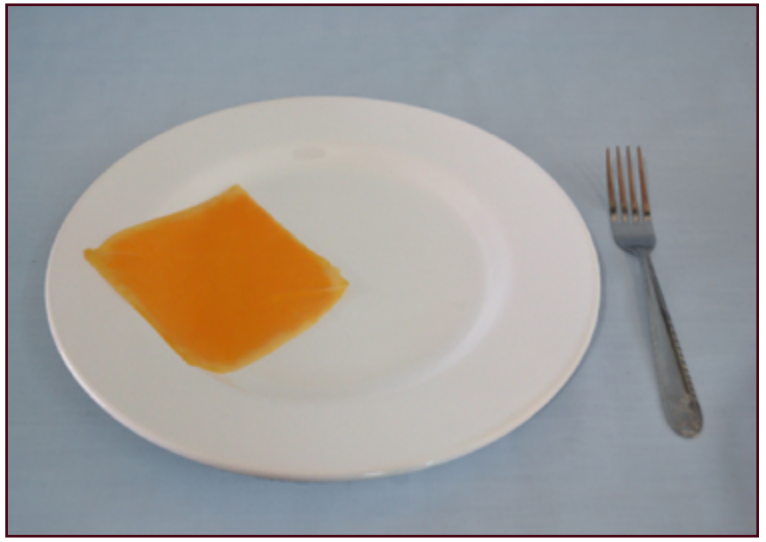
ÁCIDOS GRASOS	A (35g)	B (85g)	C (135g)	D (250g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,54	3,74	5,94	11,00
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,74	1,79	2,84	5,25
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,07	0,17	0,27	0,50

5

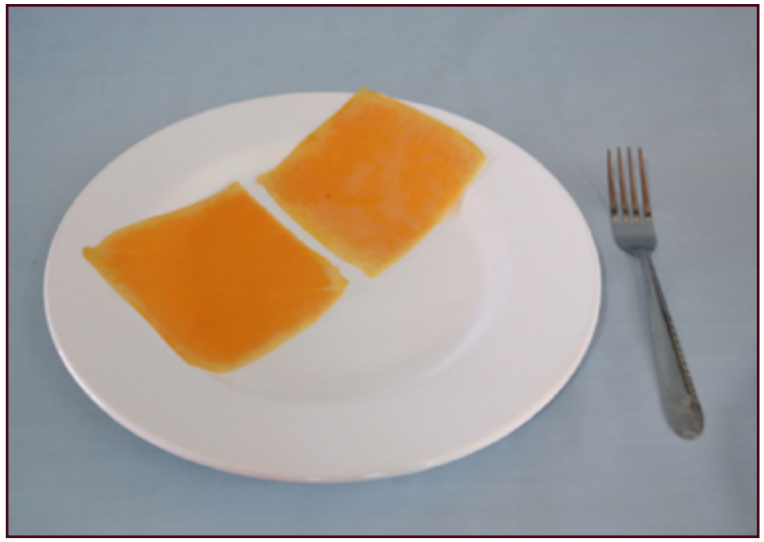
QUESO CHEDDAR



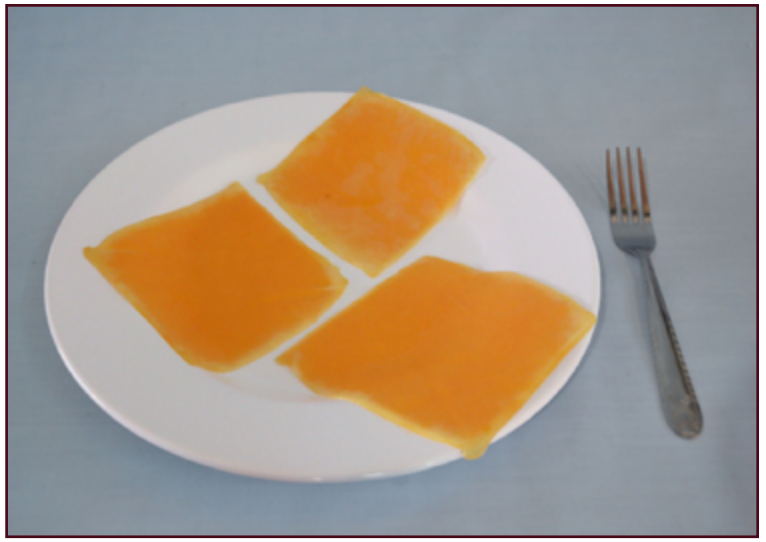
A



B



C

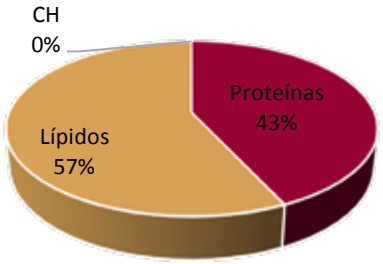


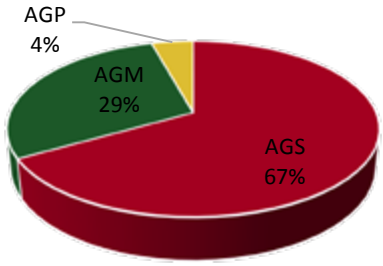
D

Fotografías útiles para la estimación de otros tipos de quesos que se presenten en lonchas.

5. QUESO CHEDDAR

Ración	A	B	C	D
gramos	8	15	30	45





GENERAL	A (8g)	B (15g)	C (30g)	D (45g)
Agua (ml)	3,3	6,2	12,4	18,7
Energía (kcal)	33	62	124	186
Proteínas (g)	2,1	3,9	7,8	11,7
Lípidos (g)	2,8	5,2	10,3	15,5
Carbohidratos (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Colesterol (mg)	8,8	16,5	33,0	49,5
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (8g)	B (15g)	C (30g)	D (45g)
Ca (mg)	59,2	111,0	222,0	333,0
Mg (mg)	2,2	4,2	8,4	12,6
P (mg)	38	71	141	212
Na (mg)	56	105	210	315
K (mg)	8	15	30	45
Fe (mg)	0,03	0,06	0,12	0,18
Cu (mg)	0,00	0,00	0,01	0,01
Zn (mg)	0,18	0,35	0,69	1,04
Mn (mg)	0,01	0,02	0,03	0,05
I (ug)	3	6	12	18
Se (mg)	1	2	4	5

VITAMINAS	A (8g)	B (15g)	C (30g)	D (45g)
Tiamina (mg)	0,00	0,01	0,01	0,02
Riboflavina (mg)	0,04	0,08	0,15	0,23
Niacina (mg EN)	0,49	0,92	1,83	2,75
Pantoténico (mg)	0,04	0,07	0,14	0,21
Vit B6 (mg)	0,01	0,01	0,02	0,04
Biotina (ug)	0,21	0,39	0,78	1,17
Ac Fólico (ug)	1,60	3,00	6,00	9,00
Vit B12 (ug)	0,12	0,23	0,45	0,68
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	33	62	124	186
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,1	0,1
Vit E (mg Cl-TE)	0,1	0,1	0,2	0,4

ÁCIDOS GRASOS	A (8g)	B (15g)	C (30g)	D (45g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,74	3,26	6,51	9,77
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,75	1,41	2,82	4,23
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,11	0,21	0,42	0,63

6

QUESO PARA UNTAR

A



B



C



D

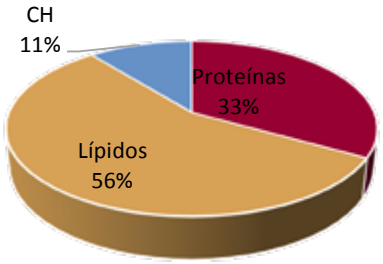


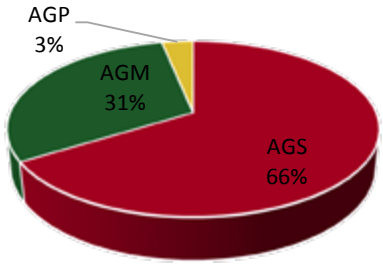
6. QUESO PARA UNTAR

Ración	A	B	C	D
gramos	5	10	20	40

GENERAL	A (5g)	B (10g)	C (20g)	D (40g)
Agua (ml)	2,7	5,3	10,7	21,3
Energía (kcal)	14	28	55	110
Proteínas (g)	0,7	1,4	2,7	5,4
Lípidos (g)	1,1	2,3	4,6	9,1
Carbohidratos (g)	0,2	0,4	0,9	1,8
Colesterol (mg)	3,3	6,5	13,0	26,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (5g)	B (10g)	C (20g)	D (40g)
Ca (mg)	21,0	42,0	84,0	168,0
Mg (mg)	1,3	2,5	5,0	10,0
P (mg)	40	79	158	316
Na (mg)	53	106	212	424
K (mg)	12	24	48	96
Fe (mg)	0,01	0,02	0,04	0,08
Cu (mg)	0,01	0,01	0,02	0,05
Zn (mg)	0,11	0,21	0,42	0,84
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	1	3	6	12
Se (mg)	0	1	1	2





VITAMINAS	A (5g)	B (10g)	C (20g)	D (40g)
Tiamina (mg)	0,00	0,01	0,01	0,02
Riboflavina (mg)	0,02	0,04	0,07	0,14
Niacina (mg EN)	0,17	0,33	0,66	1,32
Pantoténico (mg)	0,03	0,05	0,10	0,20
Vit B6 (mg)	0,00	0,01	0,02	0,03
Biotina (ug)	0,18	0,36	0,72	1,44
Ac Fólico (ug)	0,95	1,90	3,80	7,60
Vit B12 (ug)	0,03	0,06	0,12	0,24
Ac Ascórbico	ND	ND	ND	ND
Vit A (ug ER)	15	29	59	117
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,1
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,1

ÁCIDOS GRASOS	A (5g)	B (10g)	C (20g)	D (40g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,72	1,43	2,86	5,72
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,33	0,66	1,32	2,64
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,04	0,07	0,14	0,28

7

MANTEQUILLA



A



B



C



D

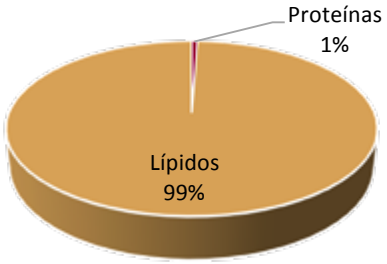
Fotografías útiles para la estimación de mantecas o margarinas.
*En las imagenes superiores se representa el producto sobre una cucharilla y en las inferiores sobre una cuchara.

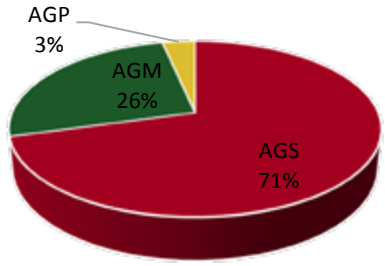
7. MANTEQUILLA

Ración	A	B	C	D
gramos	5	15	30	45

GENERAL	A (5g)	B (15g)	C (30g)	D (45g)
Agua (ml)	0,8	2,3	4,7	7,0
Energía (kcal)	37	111	221	332
Proteínas (g)	0,0	0,1	0,2	0,2
Lípidos (g)	4,1	12,3	24,5	36,8
Carbohidratos (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Colesterol (mg)	11,5	34,5	69,0	103,5
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (5g)	B (15g)	C (30g)	D (45g)
Ca (mg)	0,8	2,3	4,5	6,8
Mg (mg)	0,1	0,3	0,6	0,9
P (mg)	1	4	7	11
Na (mg)	38	113	225	338
K (mg)	1	2	5	7
Fe (mg)	0,01	0,03	0,06	0,09
Cu (mg)	0,00	0,00	0,01	0,01
Zn (mg)	0,01	0,02	0,03	0,05
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	2	6	11	17
Se (mg)	ND	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (5g)	B (15g)	C (30g)	D (45g)
Tiamina (mg)	ND	ND	ND	ND
Riboflavina (mg)	0,00	0,00	0,01	0,01
Niacina (mg EN)	0,01	0,02	0,03	0,05
Pantoténico (mg)	0,00	0,01	0,01	0,02
Vit B6 (mg)	ND	ND	ND	ND
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	ND	ND	ND	ND
Vit B12 (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Ascórbico	ND	ND	ND	ND
Vit A (ug ER)	44	133	266	399
Vit D (ug)	0,0	0,1	0,2	0,3
Vit E (mg Ci-TE)	0,1	0,3	0,6	0,9

ÁCIDOS GRASOS	A (5g)	B (15g)	C (30g)	D (45g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	2,70	8,10	16,20	24,30
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,99	2,97	5,94	8,91
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,13	0,39	0,78	1,17

8

POLLO



A



B



C



D

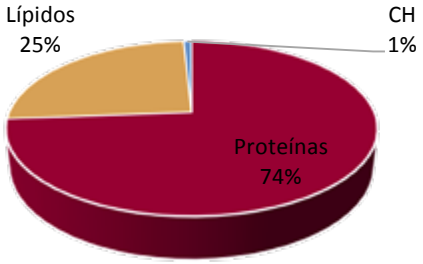
Fotografías útiles para la estimación de de otros tipos de piezas de ave con hueso como: gallina, pavo, pato, etc.

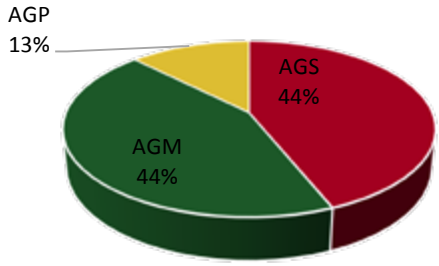
8. POLLO

Ración	A	B	C	D
gramos	50	100	120	230

GENERAL	A 50g	B 100g	C 120g	D 230g
Agua (ml)	39,4	78,7	94,4	181,0
Energía (kcal)	62	124	149	286
Proteínas (g)	7,9	15,7	18,9	36,2
Lípidos (g)	2,7	5,4	6,5	12,4
Carbohidratos (g)	0,1	0,2	0,2	0,4
Colesterol (mg)	28,4	56,9	68,3	130,8
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A 50g	B 100g	C 120g	D 230g
Ca (mg)	5,7	11,5	13,8	26,4
Mg (mg)	9,1	18,3	21,9	42,0
P (mg)	2	3	4	8
Na (mg)	1	2	2	4
K (mg)	8	17	20	39
Fe (mg)	0,67	1,33	1,60	3,06
Cu (mg)	ND	ND	ND	ND
Zn (mg)	0,33	0,66	0,79	1,52
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	3	6	7	13
Se (mg)	ND	ND	ND	ND





VITAMINAS	A 50g	B 100g	C 120g	D 230g
Tiamina (mg)	0,04	0,08	0,10	0,18
Riboflavina (mg)	0,08	0,16	0,19	0,37
Niacina (mg EN)	3,15	6,30	7,56	14,49
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,17	0,33	0,40	0,76
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	4,60	9,20	11,04	21,16
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,69	1,37	1,64	3,15
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,1	0,1	0,2

ÁCIDOS GRASOS	A 50g	B 100g	C 120g	D 230g
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,07	2,14	2,57	4,92
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	1,07	2,13	2,56	4,90
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,31	0,61	0,73	1,40

9

FILETE DE RES



A



B



C



D

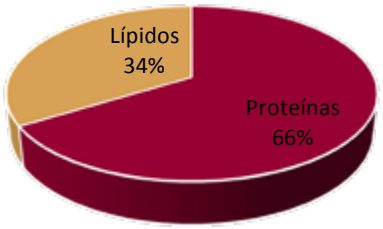
Fotografías útiles para la estimación de otro tipo de carne presentada en filete.

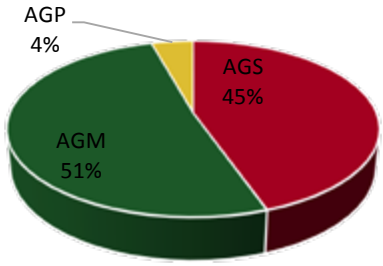
9. FILETE DE RES

Ración	A	B	C	D
gramos	10	15	25	50

GENERAL	A (10g)	B (15g)	C (25g)	D (50g)
Agua (ml)	5,6	8,4	14,1	28,1
Energía (kcal)	25	37	62	123
Proteínas (g)	2,9	4,3	7,2	14,3
Lípidos (g)	1,5	2,2	3,7	7,3
Carbohidratos (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Colesterol (mg)	8,2	12,3	20,5	41,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (10g)	B (15g)	C (25g)	D (50g)
Ca (mg)	0,7	1,1	1,8	3,5
Mg (mg)	2,4	3,6	6,0	12,0
P (mg)	22	33	55	110
Na (mg)	5	8	14	27
K (mg)	36	54	90	180
Fe (mg)	0,32	0,48	0,80	1,60
Cu (mg)	0,02	0,02	0,04	0,08
Zn (mg)	0,53	0,80	1,33	2,65
Mn (mg)	0,00	0,01	0,01	0,02
I (ug)	1	1	2	3
Se (mg)	0	0	1	2





VITAMINAS	A (10g)	B (15g)	C (25g)	D (50g)
Tiamina (mg)	0,01	0,01	0,02	0,04
Riboflavina (mg)	0,04	0,05	0,09	0,18
Niacina (mg EN)	1,16	1,74	2,90	5,80
Pantoténico (mg)	0,08	0,12	0,20	0,40
Vit B6 (mg)	0,03	0,04	0,07	0,15
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	1,50	2,25	3,75	7,50
Vit B12 (ug)	0,20	0,30	0,50	1,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	ND	ND	ND	ND
Vit D (ug)	ND	ND	ND	ND
Vit E (mg Ci-TE)	0,0	0,0	0,1	0,2

ÁCIDOS GRASOS	A (10g)	B (15g)	C (25g)	D (50g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,62	0,93	1,55	3,10
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,71	1,07	1,78	3,55
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,06	0,09	0,15	0,30

10

CHULETAS DE CERDO



A



B



C



D

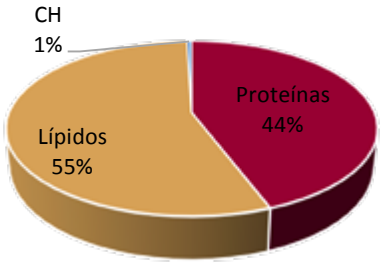
Fotografías útiles para la estimación de otros tipos de carnes presentadas en chuleta como cordero, borrego, etc.

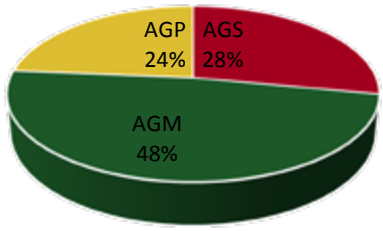
10. CHULETA DE CERDO

Ración	A	B	C	D
gramos	50	85	110	125

GENERAL	A (50g)	B (85g)	C (110g)	D (125g)
Agua (ml)	31,7	53,9	69,8	79,3
Energía (kcal)	124	210	272	309
Proteínas (g)	8,1	13,7	17,8	20,2
Lípidos (g)	10,1	17,2	22,2	25,3
Carbohidratos (g)	0,1	0,2	0,2	0,2
Colesterol (mg)	34,5	58,6	75,8	86,1
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,1	0,1	0,1

MINERALES	A (50g)	B (85g)	C (110g)	D (125g)
Ca (mg)	4,8	8,2	10,6	12,0
Mg (mg)	8,0	13,6	17,6	20,0
P (mg)	79	134	174	197
Na (mg)	37	63	81	92
K (mg)	176	299	387	439
Fe (mg)	0,42	0,71	0,91	1,04
Cu (mg)	ND	ND	ND	ND
Zn (mg)	0,74	1,26	1,63	1,85
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	0	0	0	0
Se (mg)	ND	ND	ND	ND



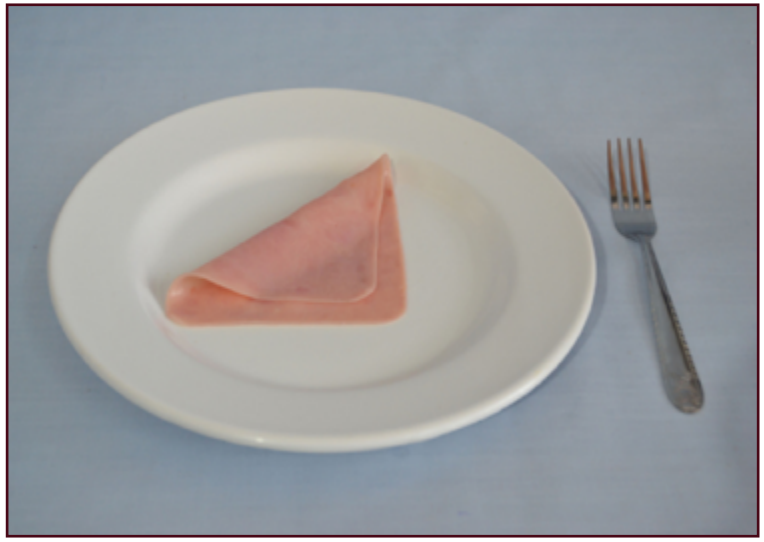


VITAMINAS	A (50g)	B (85g)	C (110g)	D (125g)
Tiamina (mg)	0,27	0,45	0,58	0,66
Riboflavina (mg)	0,07	0,11	0,14	0,16
Niacina (mg EN)	3,33	5,65	7,32	8,31
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,14	0,23	0,30	0,34
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	2,30	3,91	5,06	5,75
Vit B12 (ug)	0,92	1,56	2,02	2,30
Ac Ascórbico	1,06	1,80	2,33	2,65
Vit A (ug ER)	4	6	8	9
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,2	0,4	0,5	0,6

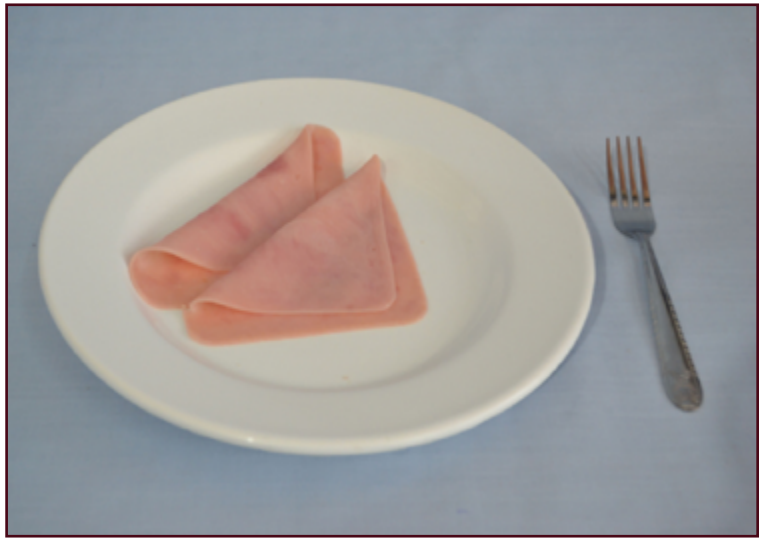
ÁCIDOS GRASOS	A (50g)	B (85g)	C (110g)	D (125g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	3,10	5,26	6,81	7,74
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	5,34	9,08	11,75	13,35
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	2,62	4,45	5,76	6,55

11

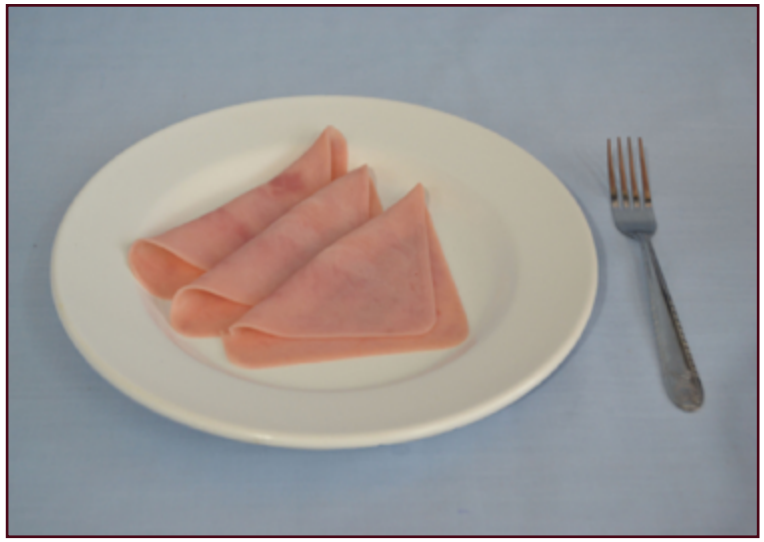
JAMÓN COCIDO



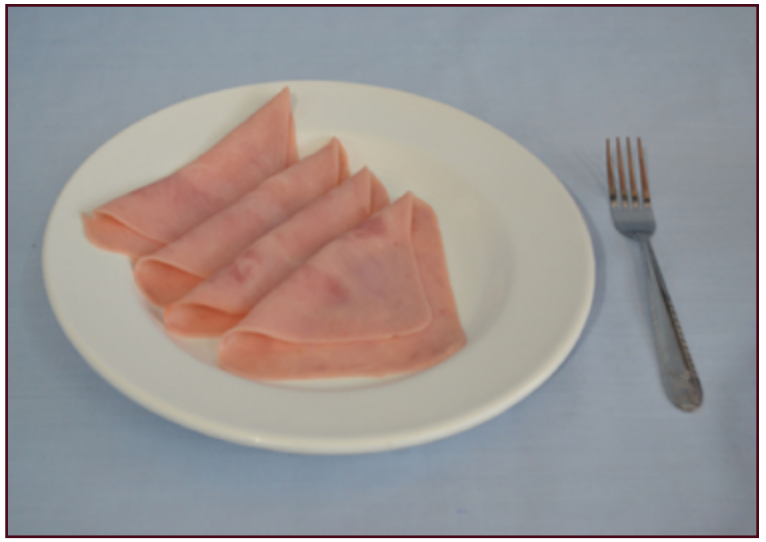
A



B



C



D

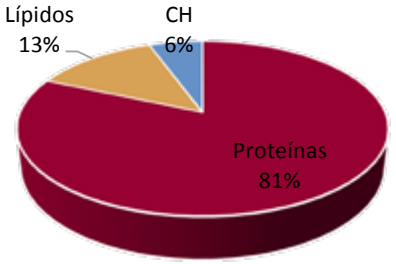
Fotografías útiles para la estimación de otros tipos de fiambres y embutidos en lonchas.

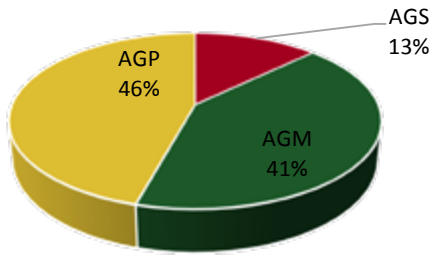
11. JAMÓN COCIDO

Ración	A	B	C	D
gramos	20	40	60	80

GENERAL	A (20g)	B (40g)	C (60g)	D (80g)
Agua (ml)	15,3	30,7	46,0	61,4
Energía (kcal)	22	43	65	86
Proteínas (g)	3,8	7,6	11,4	15,2
Lípidos (g)	0,6	1,2	1,8	2,4
Carbohidratos (g)	0,3	0,5	0,8	1,0
Colesterol (mg)	9,0	18,0	27,0	36,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (20g)	B (40g)	C (60g)	D (80g)
Ca (mg)	1,9	3,8	5,8	7,7
Mg (mg)	3,5	7,0	10,5	14,0
P (mg)	18	37	55	74
Na (mg)	194	388	582	776
K (mg)	54	108	162	216
Fe (mg)	0,42	0,84	1,26	1,68
Cu (mg)	ND	ND	ND	ND
Zn (mg)	0,56	1,12	1,68	2,24
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	2	4	7	9
Se (mg)	ND	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (20g)	B (40g)	C (60g)	D (80g)
Tiamina (mg)	0,09	0,18	0,28	0,37
Riboflavina (mg)	0,04	0,07	0,11	0,14
Niacina (mg EN)	0,64	1,28	1,92	2,56
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,04	0,08	0,12	0,16
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	1,00	2,00	3,00	4,00
Vit B12 (ug)	0,06	0,12	0,18	0,24
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,1	0,1	0,2	0,2
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,1

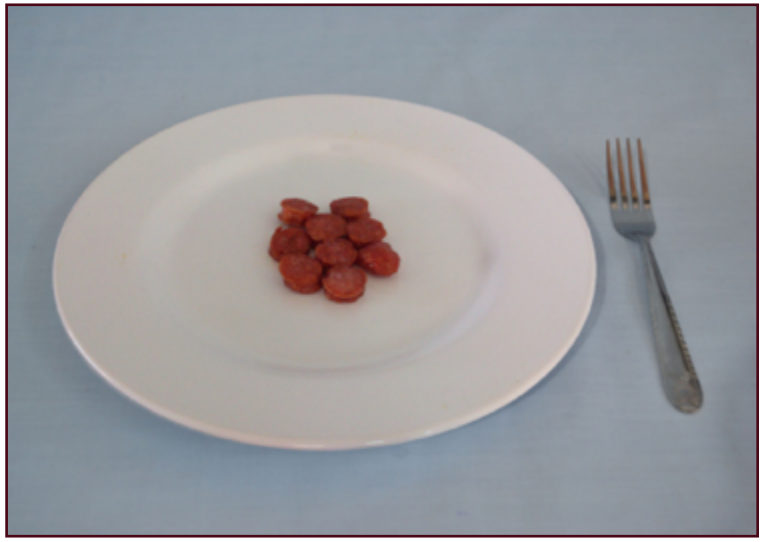
ÁCIDOS GRASOS	A (20g)	B (40g)	C (60g)	D (80g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,09	0,18	0,27	0,36
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,29	0,58	0,87	1,16
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,32	0,64	0,96	1,28

12

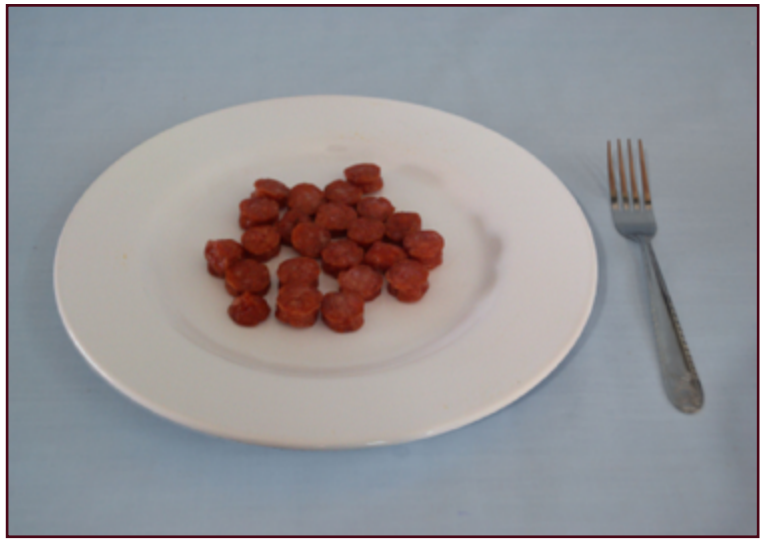
SALCHICHAS



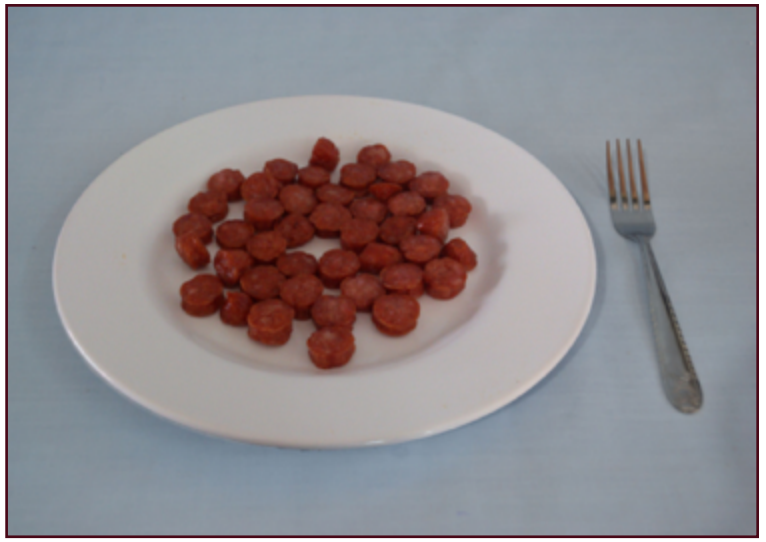
A



B



C



D

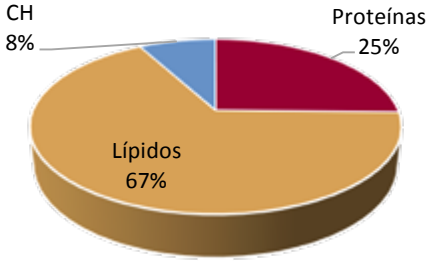
Fotografías útiles para la estimación de salchichas de aspecto similar.

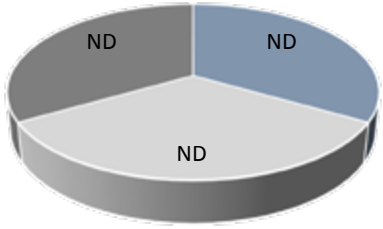
12. SALCHICHAS

Ración	A	B	C	D
gramos	15	25	60	110

GENERAL	A (15g)	B (25g)	C (60g)	D (110g)
Agua (ml)	8,9	14,9	35,7	65,5
Energía (kcal)	41	69	164	301
Proteínas (g)	1,4	2,4	5,7	10,5
Lípidos (g)	3,8	6,3	15,0	27,5
Carbohidratos (g)	0,5	0,8	1,8	3,3
Colesterol (mg)	6,9	11,5	27,6	50,6
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,1	0,1

MINERALES	A (15g)	B (25g)	C (60g)	D (110g)
Ca (mg)	5,1	8,5	20,4	37,4
Mg (mg)	1,4	2,3	5,4	9,9
P (mg)	20	33	78	143
Na (mg)	147	245	588	1078
K (mg)	15	25	59	108
Fe (mg)	0,23	0,38	0,90	1,65
Cu (mg)	0,04	0,06	0,14	0,26
Zn (mg)	0,21	0,35	0,84	1,54
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	1	2	5	9





VITAMINAS	A (15g)	B (25g)	C (60g)	D (110g)
Tiamina (mg)	0,01	0,02	0,05	0,09
Riboflavina (mg)	0,02	0,03	0,07	0,13
Niacina (mg EN)	0,45	0,75	1,80	3,30
Pantoténico (mg)	0,06	0,10	0,24	0,44
Vit B6 (mg)	0,00	0,01	0,02	0,03
Biotina (ug)	0,30	0,50	1,20	2,20
Ac Fólico (ug)	0,15	0,25	0,60	1,10
Vit B12 (ug)	0,15	0,25	0,60	1,10
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	ND	ND	ND	ND
Vit D (ug)	ND	ND	ND	ND
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,1	0,2	0,3

ÁCIDOS GRASOS	A (15g)	B (25g)	C (60g)	D (110g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	ND	ND	ND	ND
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	ND	ND	ND	ND
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	ND	ND	ND	ND

13

PESCADO FRITO



A



B



C



D

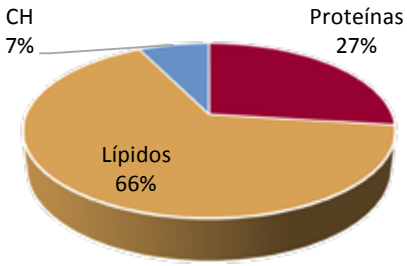
Fotografías útiles para la estimación de otros pescados presentados en porciones.

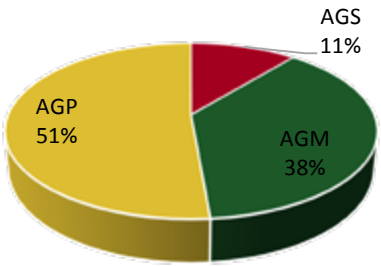
13. PESCADO FRITO

Ración	A	B	C	D
gramos	30	70	130	145

GENERAL	A (30g)	B (70g)	C (130g)	D (145g)
Agua (ml)	7,1	16,5	30,6	34,1
Energía (kcal)	158	368	683	761
Proteínas (g)	5,9	13,7	25,4	28,3
Lípidos (g)	14,3	33,3	61,8	68,9
Carbohidratos (g)	1,6	3,7	6,9	7,7
Colesterol (mg)	ND	ND	ND	ND
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,1	0,1	0,3	0,3

MINERALES	A (30g)	B (70g)	C (130g)	D (145g)
Ca (mg)	258,0	602,0	1118,0	1247,0
Mg (mg)	15,0	35,0	65,0	72,5
P (mg)	258	602	1118	1247
Na (mg)	69	161	299	334
K (mg)	33	77	143	160
Fe (mg)	1,53	3,57	6,63	7,40
Cu (mg)	ND	ND	ND	ND
Zn (mg)	ND	ND	ND	ND
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	ND	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (30g)	B (70g)	C (130g)	D (145g)
Tiamina (mg)	ND	ND	ND	ND
Riboflavina (mg)	ND	ND	ND	ND
Niacina (mg EN)	0,78	1,82	3,38	3,77
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	ND	ND	ND	ND
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	ND	ND	ND	ND
Vit B12 (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Ascórbico	ND	ND	ND	ND
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	ND	ND	ND	ND
Vit E (mg Cl-TE)	ND	ND	ND	ND

ÁCIDOS GRASOS	A (30g)	B (70g)	C (130g)	D (145g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,32	3,08	5,72	6,38
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	4,53	10,57	19,63	21,90
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	6,18	14,42	26,78	29,87

14

ATÚN EN CONSERVA



A



B



C



D

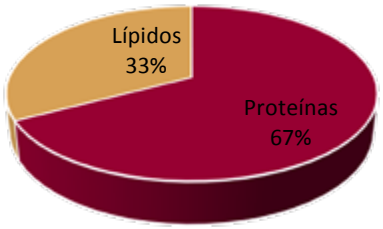
Fotografías útiles para la estimación de otros tipos de pescados en corserva de aspecto similar.

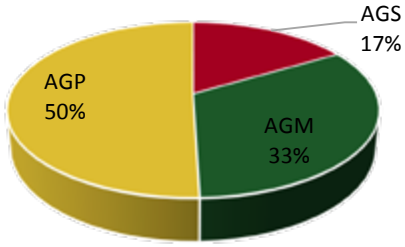
14. ATÚN EN CONSERVA

Ración	A	B	C	D
gramos	8	20	50	80

GENERAL	A (8g)	B (20g)	C (50g)	D (80g)
Agua (ml)	4,9	12,2	30,4	48,6
Energía (kcal)	17	42	104	166
Proteínas (g)	2,0	5,0	12,4	19,8
Lípidos (g)	1,0	2,4	6,1	9,7
Carbohidratos (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Colesterol (mg)	3,2	8,0	19,9	31,8
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (8g)	B (20g)	C (50g)	D (80g)
Ca (mg)	2,2	5,5	13,9	22,2
Mg (mg)	2,3	5,6	14,1	22,6
P (mg)	15	38	95	152
Na (mg)	23	58	146	233
K (mg)	20	50	124	198
Fe (mg)	0,10	0,24	0,60	0,96
Cu (mg)	0,07	0,18	0,45	0,72
Zn (mg)	0,02	0,06	0,15	0,24
Mn (mg)	1,20	3,00	7,50	12,00
I (ug)	3	7	17	27
Se (mg)	7	18	45	72





VITAMINAS	A (8g)	B (20g)	C (50g)	D (80g)
Tiamina (mg)	0,01	0,02	0,05	0,08
Riboflavina (mg)	0,01	0,02	0,05	0,08
Niacina (mg EN)	1,46	3,64	9,10	14,56
Pantoténico (mg)	0,03	0,06	0,16	0,26
Vit B6 (mg)	0,03	0,08	0,21	0,34
Biotina (ug)	0,24	0,60	1,50	2,40
Ac Fólico (ug)	1,34	3,36	8,40	13,44
Vit B12 (ug)	0,40	1,00	2,50	4,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	5	12	31	50
Vit D (ug)	0,4	1,0	2,4	3,9
Vit E (mg Cl-TE)	0,5	1,3	3,2	5,0

ÁCIDOS GRASOS	A (8g)	B (20g)	C (50g)	D (80g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,14	0,36	0,90	1,44
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,29	0,72	1,80	2,88
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,44	1,10	2,75	4,40

15

LANGOSTINO



A



B



C



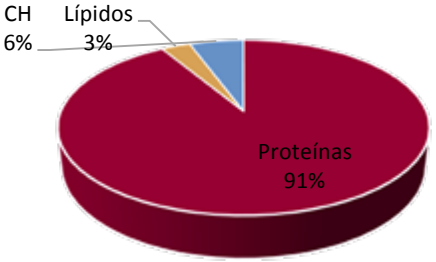
D

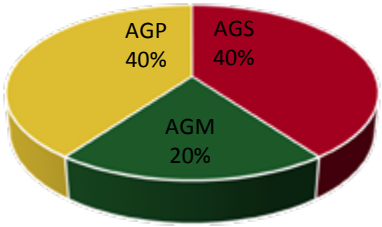
15. LANGOSTINO

Ración	A	B	C	D
gramos	50	170	280	340

GENERAL	A (50g)	B (170g)	C (280g)	D (340g)
Agua (ml)	36,7	124,8	205,5	249,6
Energía (kcal)	55	187	308	374
Proteínas (g)	12,2	41,3	68,0	82,6
Lípidos (g)	0,4	1,4	2,2	2,7
Carbohidratos (g)	0,8	2,6	4,2	5,1
Colesterol (mg)	92,5	314,5	518,0	629,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (50g)	B (170g)	C (280g)	D (340g)
Ca (mg)	57,5	195,5	322,0	391,0
Mg (mg)	34,5	117,3	193,2	234,6
P (mg)	150	510	840	1020
Na (mg)	153	519	854	1037
K (mg)	111	376	619	751
Fe (mg)	1,65	5,61	9,24	11,22
Cu (mg)	0,60	2,04	3,36	4,08
Zn (mg)	0,55	1,87	3,08	3,74
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	45	153	252	306
Se (mg)	12	41	68	83





VITAMINAS	A (50g)	B (170g)	C (280g)	D (340g)
Tiamina (mg)	0,01	0,03	0,06	0,07
Riboflavina (mg)	0,01	0,03	0,06	0,07
Niacina (mg EN)	1,60	5,44	8,96	10,88
Pantoténico (mg)	0,22	0,75	1,23	1,50
Vit B6 (mg)	0,03	0,10	0,17	0,20
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	1,00	3,40	5,60	6,80
Vit B12 (ug)	0,95	3,23	5,32	6,46
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	1	2	3	3
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,8	2,6	4,2	5,1

ÁCIDOS GRASOS	A (50g)	B (170g)	C (280g)	D (340g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,10	0,34	0,56	0,68
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,05	0,17	0,28	0,34
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,10	0,34	0,56	0,68

16

CAMARÓN



A



B



C



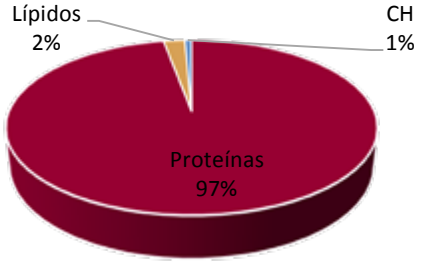
D

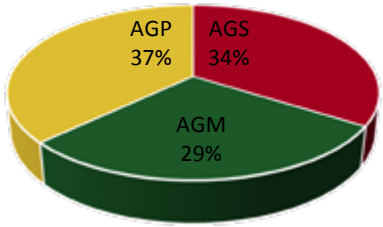
16. CAMARÓN

Ración	A	B	C	D
gramos	30	60	140	230

GENERAL	A (30g)	B (60g)	C (140g)	D (230g)
Agua (ml)	21,4	42,7	99,7	163,8
Energía (kcal)	34	68	158	260
Proteínas (g)	8,0	16,0	37,2	61,2
Lípidos (g)	0,2	0,4	0,8	1,4
Carbohidratos (g)	0,1	0,1	0,3	0,5
Colesterol (mg)	71,1	142,3	331,9	545,3
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (30g)	B (60g)	C (140g)	D (230g)
Ca (mg)	24,3	48,7	113,5	186,5
Mg (mg)	16,3	32,6	76,0	124,9
P (mg)	61	122	284	467
Na (mg)	41	83	193	317
K (mg)	62	124	290	476
Fe (mg)	0,25	0,50	1,18	1,93
Cu (mg)	0,09	0,17	0,41	0,67
Zn (mg)	0,60	1,20	2,80	4,60
Mn (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
I (ug)	12	25	57	94
Se (mg)	16	31	73	120





VITAMINAS	A (30g)	B (60g)	C (140g)	D (230g)
Tiamina (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Riboflavina (mg)	0,01	0,02	0,06	0,09
Niacina (mg EN)	0,87	1,75	4,07	6,69
Pantoténico (mg)	0,04	0,08	0,18	0,30
Vit B6 (mg)	0,05	0,11	0,25	0,41
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	ND	ND	ND	ND
Vit B12 (ug)	0,74	1,48	3,44	5,66
Ac Ascórbico	ND	ND	ND	ND
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg CI-TE)	0,6	1,1	2,7	4,4

ÁCIDOS GRASOS	A (30g)	B (60g)	C (140g)	D (230g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,08	0,15	0,36	0,58
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,07	0,13	0,30	0,50
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,08	0,17	0,39	0,64

17

CONCHA NEGRA O PRIETA



A



B



C



D

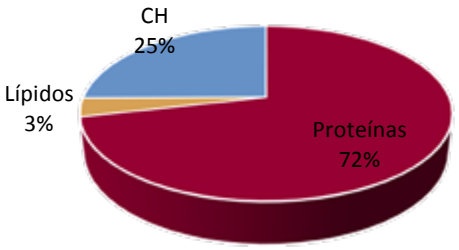
Fotografías útiles para la estimación de otros tipos de moluscos similares como mejillones, almejas, etc.

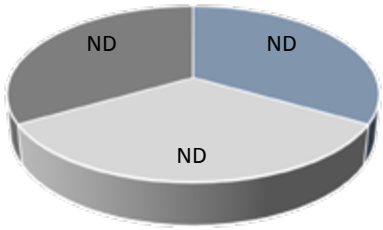
17. CONCHA NEGRA O PRIETA

Ración	A	B	C	D
gramos	35	65	110	240

GENERAL	A (35g)	B (65g)	C (110g)	D (240g)
Agua (ml)	ND	ND	ND	ND
Energía (kcal)	25	46	77	168
Proteínas (g)	4,0	7,4	12,5	27,4
Lípidos (g)	0,2	0,3	0,6	1,2
Carbohidratos (g)	1,4	2,6	4,4	9,6
Colesterol (mg)	ND	ND	ND	ND
Alcohol (g)	ND	ND	ND	ND
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (35g)	B (65g)	C (110g)	D (240g)
Ca (mg)	27,0	50,1	84,7	184,8
Mg (mg)	ND	ND	ND	ND
P (mg)	ND	ND	ND	ND
Na (mg)	ND	ND	ND	ND
K (mg)	ND	ND	ND	ND
Fe (mg)	3,33	6,18	10,45	22,80
Cu (mg)	ND	ND	ND	ND
Zn (mg)	ND	ND	ND	ND
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	ND	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (35g)	B (65g)	C (110g)	D (240g)
Tiamina (mg)	ND	ND	ND	ND
Riboflavina (mg)	ND	ND	ND	ND
Niacina (mg EN)	ND	ND	ND	ND
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	ND	ND	ND	ND
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B12 (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit D (ug)	ND	ND	ND	ND
Vit E (mg Cl-TE)	0,46	0,85	1,43	3,12

ÁCIDOS GRASOS	A (35g)	B (65g)	C (110g)	D (240g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	ND	ND	ND	ND
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	ND	ND	ND	ND
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	ND	ND	ND	ND

18

LENTEJAS



A



B



C



D

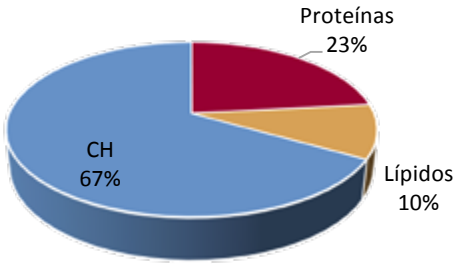
Fotografías útiles para la estimación de otros tipos de legumbres cocinadas con este tipo de presentación.

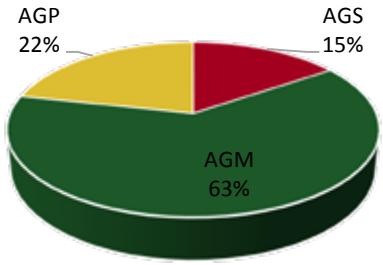
18. LENTEJAS

Ración	A	B	C	D
gramos	40	70	100	140

GENERAL	A (40g)	B (70g)	C (100g)	D (140g)
Agua (ml)	18,6	32,6	46,5	65,1
Energía (kcal)	81	141	201	282
Proteínas (g)	4,3	7,6	10,8	15,1
Lípidos (g)	1,8	3,2	4,6	6,4
Carbohidratos (g)	12,4	21,6	30,9	43,3
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	2,4	4,2	6,1	8,5

MINERALES	A (40g)	B (70g)	C (100g)	D (140g)
Ca (mg)	15,7	27,4	39,2	54,9
Mg (mg)	16,0	28,0	39,9	55,9
P (mg)	51	89	128	179
Na (mg)	8	14	20	28
K (mg)	176	307	439	614
Fe (mg)	1,57	2,75	3,93	5,50
Cu (mg)	0,19	0,33	0,47	0,66
Zn (mg)	0,69	1,20	1,72	2,40
Mn (mg)	0,26	0,46	0,65	0,92
I (ug)	1	2	3	4
Se (mg)	18	32	46	64





VITAMINAS	A (40g)	B (70g)	C (100g)	D (140g)
Tiamina (mg)	0,08	0,15	0,21	0,29
Riboflavina (mg)	0,04	0,07	0,10	0,15
Niacina (mg EN)	0,63	1,10	1,58	2,21
Pantoténico (mg)	0,05	0,08	0,11	0,16
Vit B6 (mg)	0,14	0,24	0,35	0,49
Biotina (ug)	0,07	0,13	0,19	0,26
Ac Fólico (ug)	6,86	12,00	17,14	24,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	2,35	4,10	5,86	8,21
Vit A (ug ER)	50	88	125	176
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,4	0,7	1,0	1,4

ÁCIDOS GRASOS	A (40g)	B (70g)	C (100g)	D (140g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,24	0,42	0,60	0,84
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,97	1,70	2,43	3,40
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,33	0,59	0,84	1,17

19

FRÉJOL



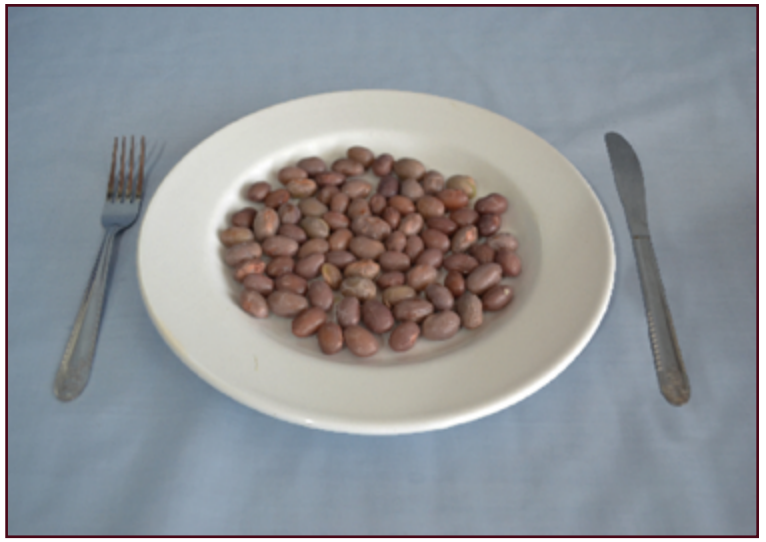
A



B



C



D

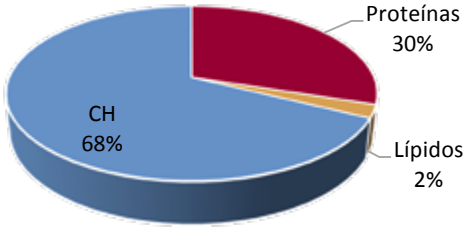
Fotografías útiles para la estimación de otros tipos de fréjol con la misma presentación.

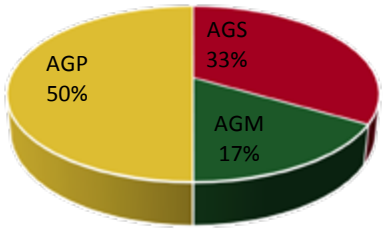
19. FRÉJOL

Ración	A	B	C	D
gramos	10	20	70	100

GENERAL	A (10g)	B (20g)	C (70g)	D (100g)
Agua (ml)	6,6	13,2	46,3	66,2
Energía (kcal)	12	23	81	116
Proteínas (g)	0,9	1,8	6,2	8,8
Lípidos (g)	0,1	0,1	0,5	0,7
Carbohidratos (g)	2,0	4,0	13,9	19,9
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,1	0,3	0,9	1,3

MINERALES	A (10g)	B (20g)	C (70g)	D (100g)
Ca (mg)	2,1	4,2	14,7	21,0
Mg (mg)	4,5	9,0	31,5	45,0
P (mg)	14	28	98	140
Na (mg)	1	1	4	5
K (mg)	32	64	224	320
Fe (mg)	0,19	0,38	1,33	1,90
Cu (mg)	0,02	0,04	0,15	0,22
Zn (mg)	0,11	0,22	0,77	1,10
Mn (mg)	0,05	0,10	0,35	0,50
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	0	1	2	3



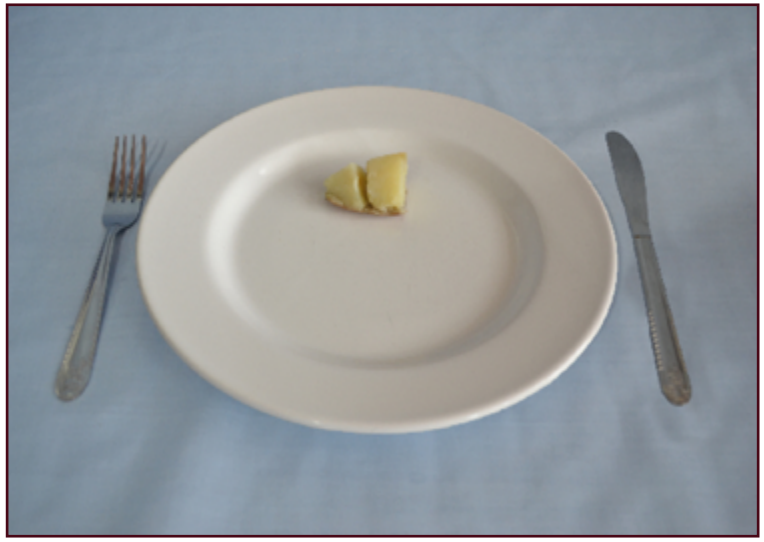


VITAMINAS	A (10g)	B (20g)	C (70g)	D (100g)
Tiamina (mg)	0,02	0,04	0,13	0,19
Riboflavina (mg)	0,01	0,01	0,04	0,05
Niacina (mg EN)	0,24	0,48	1,68	2,40
Pantoténico (mg)	0,03	0,06	0,21	0,30
Vit B6 (mg)	0,01	0,02	0,07	0,10
Biotina (ug)	0,70	1,40	4,90	7,00
Ac Fólico (ug)	21,00	42,00	147,00	210,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	ND	ND	ND	ND
Vit A (ug ER)	0	0	2	2
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	ND	ND	ND	ND

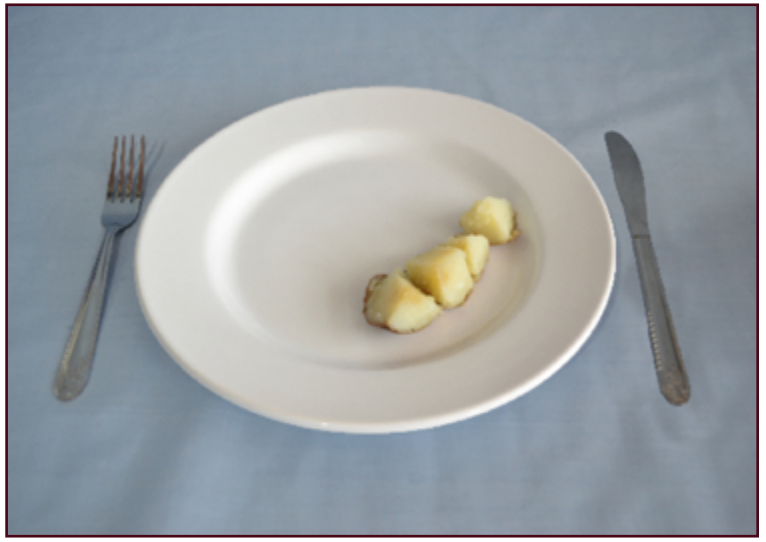
ÁCIDOS GRASOS	A (10g)	B (20g)	C (70g)	D (100g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,02	0,04	0,14	0,20
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,01	0,02	0,07	0,10
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,03	0,06	0,21	0,30

20

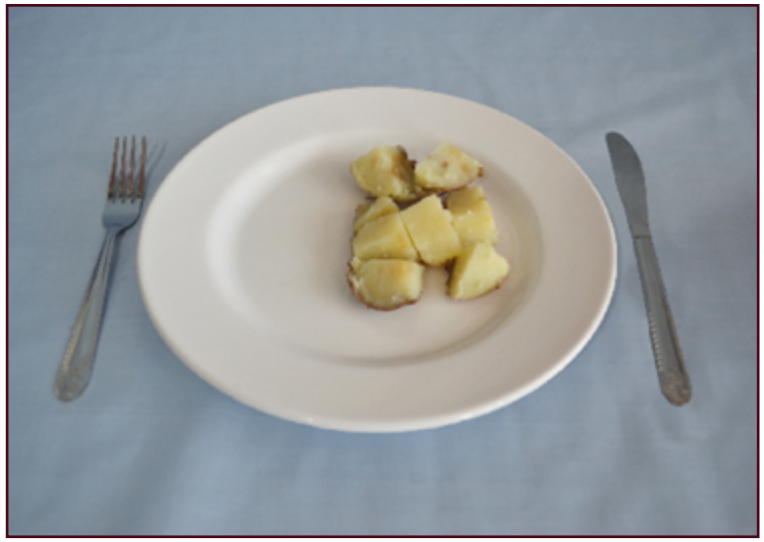
PAPA



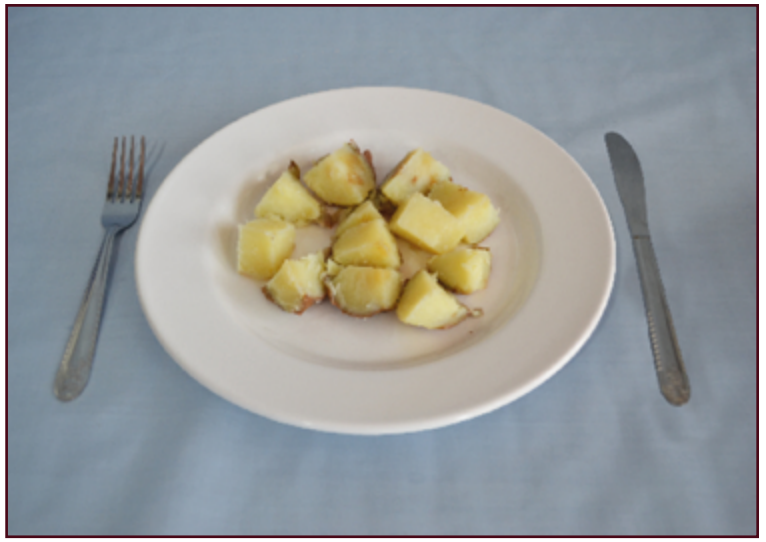
A



B



C



D

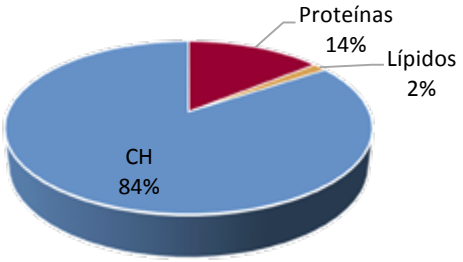
Fotografías útiles para la estimación de tubérculos con aspecto o volumen similar como camote, melloco, chuño, etc.

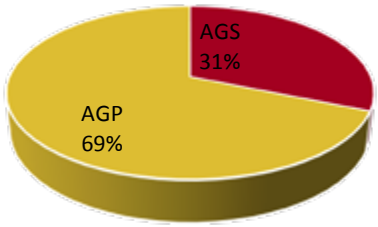
20. PAPA

Ración	A	B	C	D
gramos	20	40	110	150

GENERAL	A (20g)	B (40g)	C (110g)	D (150g)
Agua (ml)	15,9	31,8	87,5	119,3
Energía (kcal)	14	29	80	108
Proteínas (g)	0,5	1,1	2,9	4,0
Lípidos (g)	0,1	0,1	0,3	0,4
Carbohidratos (g)	3,2	6,3	17,4	23,7
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,4	0,7	1,9	2,6

MINERALES	A (20g)	B (40g)	C (110g)	D (150g)
Ca (mg)	3,1	6,2	17,0	23,2
Mg (mg)	4,6	9,3	25,6	34,9
P (mg)	10	21	58	79
Na (mg)	2	4	12	16
K (mg)	117	233	642	875
Fe (mg)	0,20	0,39	1,08	1,47
Cu (mg)	ND	ND	ND	ND
Zn (mg)	0,06	0,12	0,32	0,44
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	1	2	4	6
Se (mg)	ND	ND	ND	ND



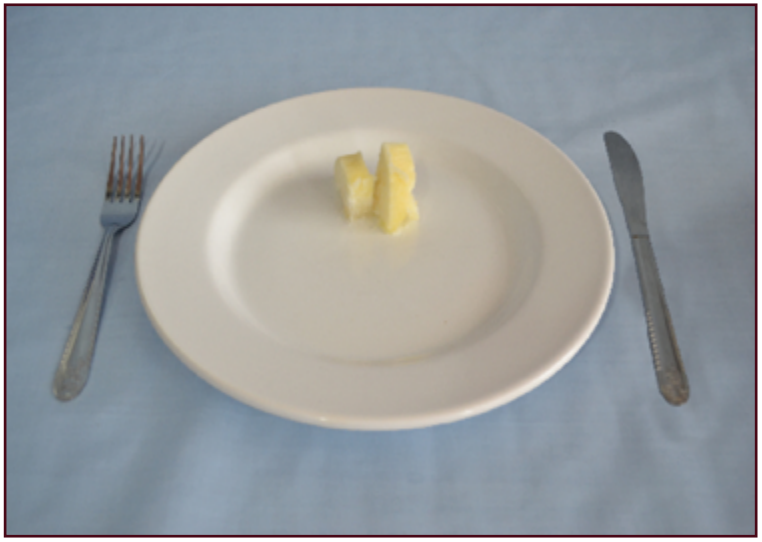


VITAMINAS	A (20g)	B (40g)	C (110g)	D (150g)
Tiamina (mg)	0,02	0,04	0,11	0,15
Riboflavina (mg)	0,01	0,02	0,04	0,06
Niacina (mg EN)	0,26	0,52	1,43	1,95
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,05	0,10	0,28	0,38
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	2,33	4,67	12,84	17,51
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	3,53	7,06	19,42	26,48
Vit A (ug ER)	0	0	0	1
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,1	0,1

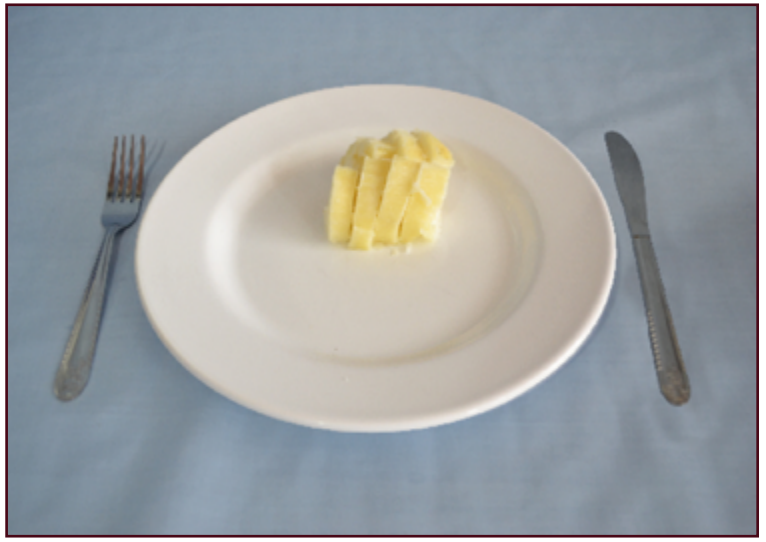
ÁCIDOS GRASOS	A (20g)	B (40g)	C (110g)	D (150g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,01	0,02	0,06	0,08
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,02	0,04	0,12	0,17

21

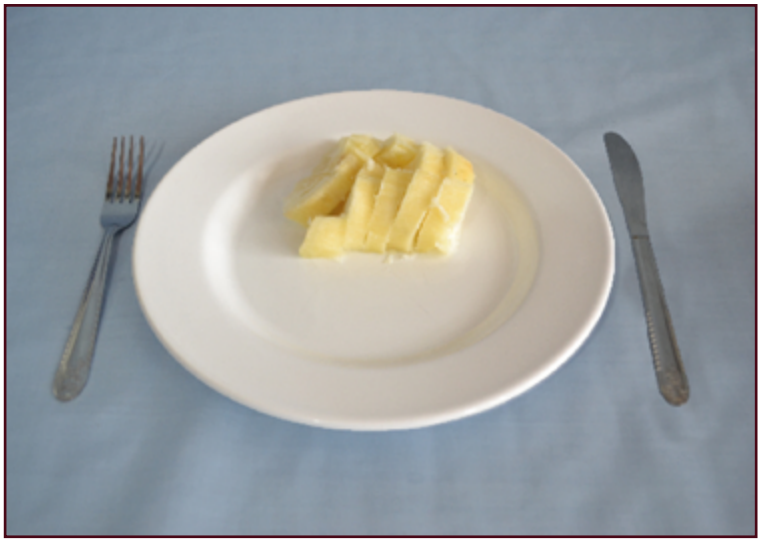
YUCA



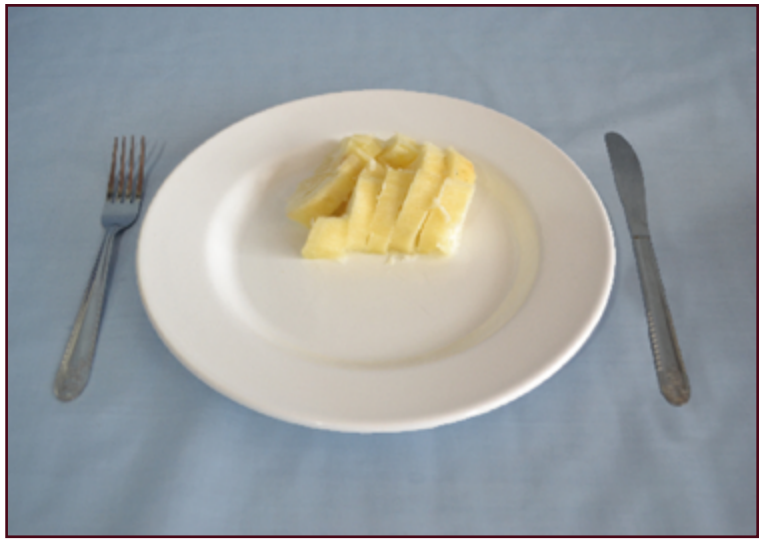
A



B



C



D

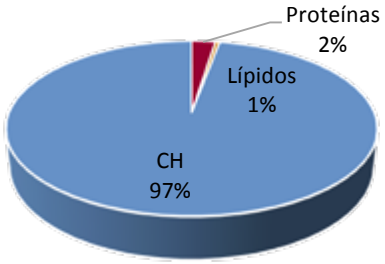
Fotografías útiles para la estimación de alimentos con aspecto o volumen similar como batata, ñame, malanga, etc.

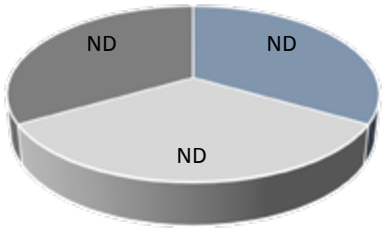
21. YUCA

Ración	A	B	C	D
gramos	20	50	85	150

GENERAL	A (20g)	B (50g)	C (85g)	D (150g)
Agua (ml)	ND	ND	ND	ND
Energía (kcal)	33	83	140	248
Proteínas (g)	0,2	0,5	0,9	1,5
Lípidos (g)	0,0	0,1	0,2	0,3
Carbohidratos (g)	8,0	19,9	33,8	59,7
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	ND	ND	ND	ND
Fibra (g)	0,2	0,4	0,7	1,2

MINERALES	A (20g)	B (50g)	C (85g)	D (150g)
Ca (mg)	6,8	17,0	28,9	51,0
Mg (mg)	ND	ND	ND	ND
P (mg)	9	22	37	66
Na (mg)	0	0	0	0
K (mg)	0	0	0	0
Fe (mg)	0,18	0,45	0,76	1,34
Cu (mg)	0,02	0,05	0,09	0,15
Zn (mg)	0,04	0,10	0,17	0,30
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	ND	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (20g)	B (50g)	C (85g)	D (150g)
Tiamina (mg)	0,01	0,03	0,05	0,09
Riboflavina (mg)	0,01	0,02	0,03	0,06
Niacina (mg EN)	0,10	0,25	0,43	0,75
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	1,40	3,50	5,95	10,50
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	3,40	8,50	14,45	25,50
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	ND	ND	ND	ND
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,1	0,2	0,3

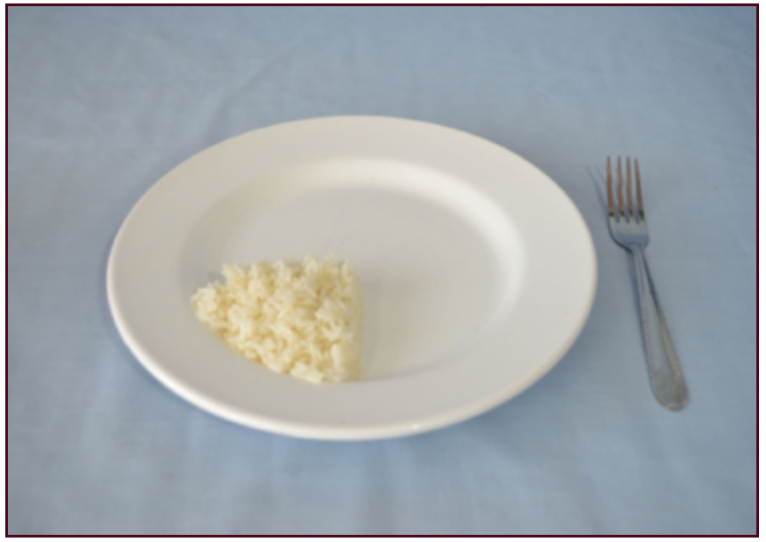
ÁCIDOS GRASOS	A (20g)	B (50g)	C (85g)	D (150g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	ND	ND	ND	ND
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,00	0,00	0,00	0,00

22

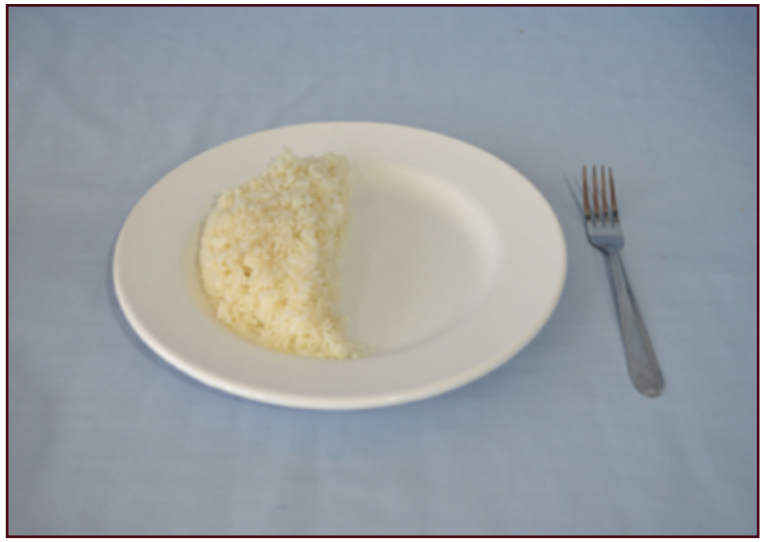
ARROZ



A



B



C



D

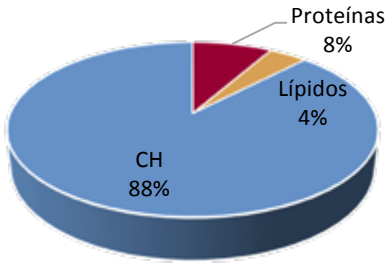
Fotografías útiles para la estimación de cualquier otro tipo de arroz.

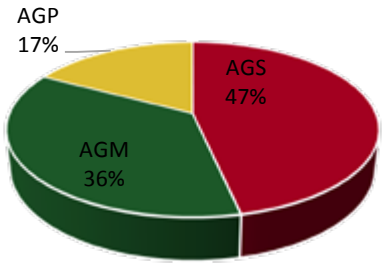
22. ARROZ

Ración	A	B	C	D
gramos	20	50	160	370

GENERAL	A (20g)	B (50g)	C (160g)	D (370g)
Agua (ml)	13,8	34,6	110,6	255,8
Energía (kcal)	24	60	191	441
Proteínas (g)	0,5	1,2	4,0	9,2
Lípidos (g)	0,2	0,6	1,9	4,4
Carbohidratos (g)	5,3	13,1	42,0	97,2
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,1	0,3	0,9	2,1

MINERALES	A (20g)	B (50g)	C (160g)	D (370g)
Ca (mg)	1,3	3,2	10,4	24,0
Mg (mg)	2,1	5,3	17,0	39,3
P (mg)	7	18	57	133
Na (mg)	27	67	213	493
K (mg)	12	30	97	225
Fe (mg)	0,06	0,15	0,48	1,10
Cu (mg)	0,00	0,00	0,02	0,04
Zn (mg)	0,09	0,22	0,71	1,64
Mn (mg)	0,00	0,01	0,02	0,06
I (ug)	1	2	8	18
Se (mg)	0	0	0	0

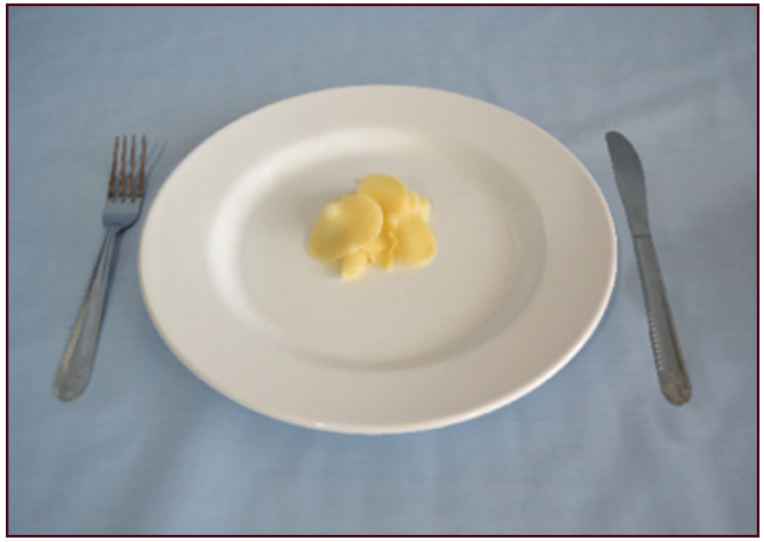




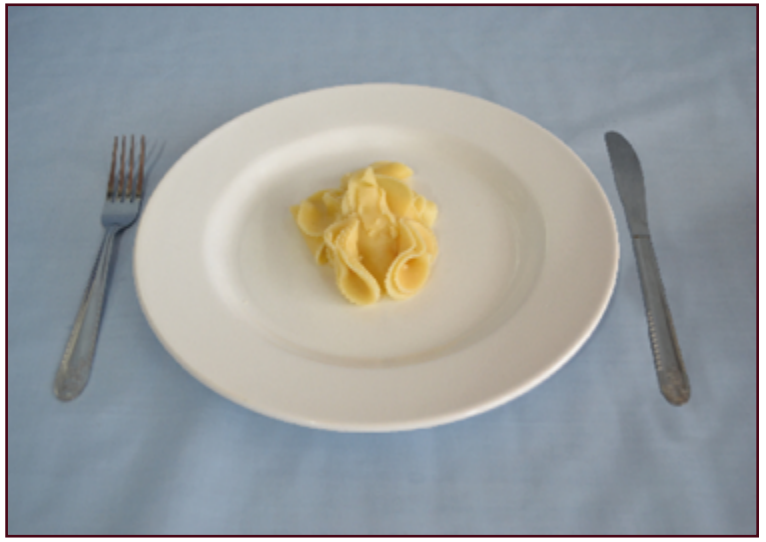
VITAMINAS	A (20g)	B (50g)	C (160g)	D (370g)
Tiamina (mg)	0,00	0,01	0,04	0,08
Riboflavina (mg)	0,00	0,01	0,02	0,04
Niacina (mg EN)	0,20	0,50	1,60	3,70
Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,01	0,03
Vit B6 (mg)	0,02	0,05	0,17	0,39
Biotina (ug)	0,01	0,03	0,11	0,25
Ac Fólico (ug)	0,24	0,60	1,93	4,46
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,17	0,42	1,34	3,10
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,1	0,2	0,4

ÁCIDOS GRASOS	A (20g)	B (50g)	C (160g)	D (370g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,07	0,18	0,58	1,34
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,06	0,14	0,45	1,04
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,03	0,07	0,21	0,50

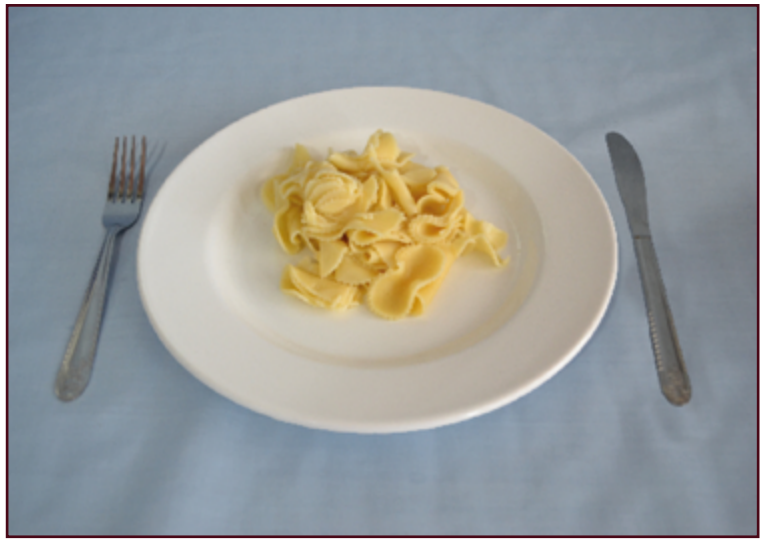
23 FIDEO (PASTA AL HUEVO)



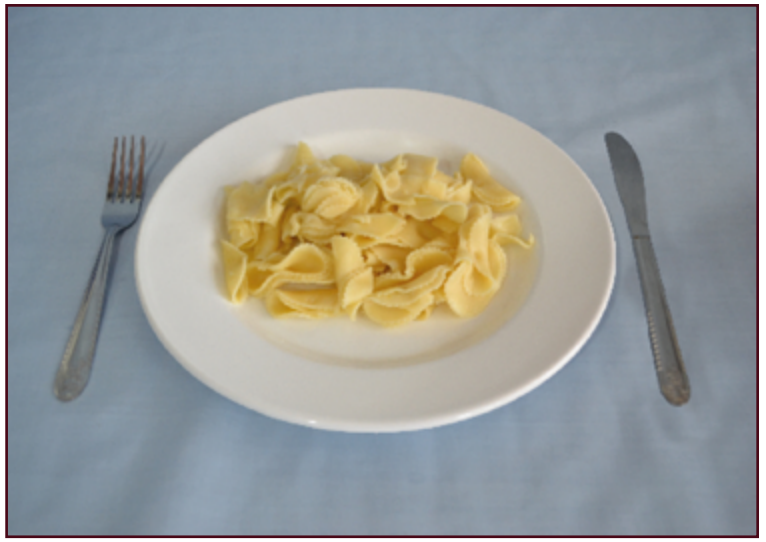
A



B



C



D

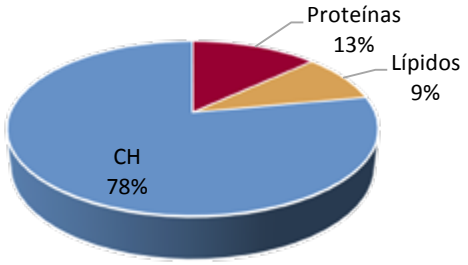
Fotografías útiles para la estimación de pasta alimenticia: fideo en espiral, macarrón, lazo, etc.

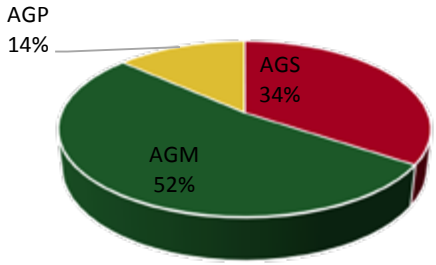
23. FIDEO (PASTA AL HUEVO)

Ración	A	B	C	D
gramos	20	50	120	150

GENERAL	A (20g)	B (50g)	C (120g)	D (150g)
Agua (ml)	0,8	2,0	4,7	5,9
Energía (kcal)	78	196	469	587
Proteínas (g)	2,4	6,1	14,5	18,2
Lípidos (g)	1,6	4,1	9,8	12,3
Carbohidratos (g)	14,3	35,9	86,0	107,6
Colesterol (mg)	6,0	15,0	36,0	45,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,8	2,1	4,9	6,2

MINERALES	A (20g)	B (50g)	C (120g)	D (150g)
Ca (mg)	5,6	14,0	33,6	42,0
Mg (mg)	8,6	21,5	51,6	64,5
P (mg)	40	100	240	300
Na (mg)	36	90	216	270
K (mg)	52	130	312	390
Fe (mg)	0,30	0,75	1,80	2,25
Cu (mg)	ND	ND	ND	ND
Zn (mg)	0,26	0,65	1,56	1,95
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	4	10	24	30



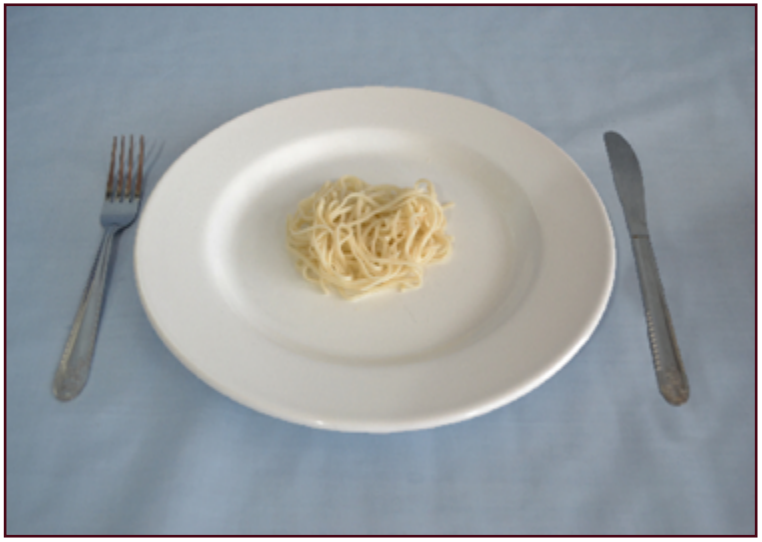


VITAMINAS	A (20g)	B (50g)	C (120g)	D (150g)
Tiamina (mg)	0,05	0,13	0,31	0,39
Riboflavina (mg)	0,02	0,05	0,12	0,15
Niacina (mg EN)	0,94	2,35	5,64	7,05
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,02	0,05	0,12	0,15
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	5,80	14,50	34,80	43,50
Vit B12 (ug)	0,04	0,10	0,24	0,30
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	7	19	44	56
Vit D (ug)	0,1	0,2	0,4	0,5
Vit E (mg Cl-TE)	ND	ND	ND	ND

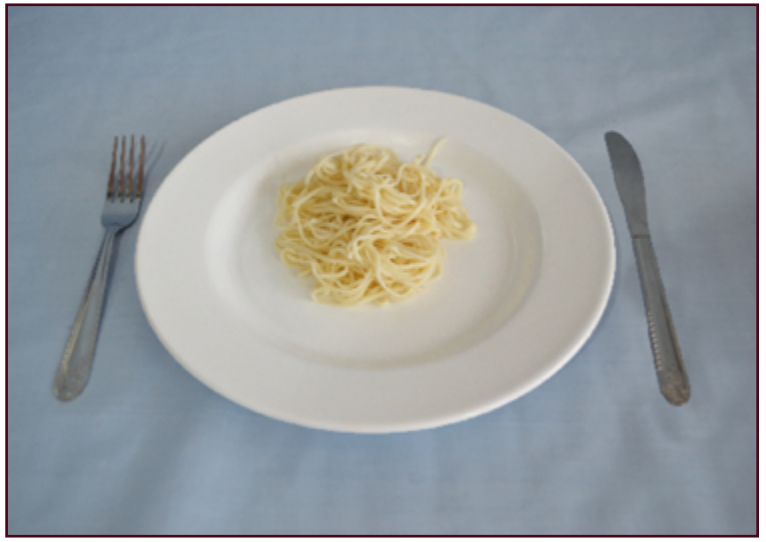
ÁCIDOS GRASOS	A (20g)	B (50g)	C (120g)	D (150g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,46	1,15	2,76	3,45
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,70	1,75	4,20	5,25
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,18	0,45	1,08	1,35

24

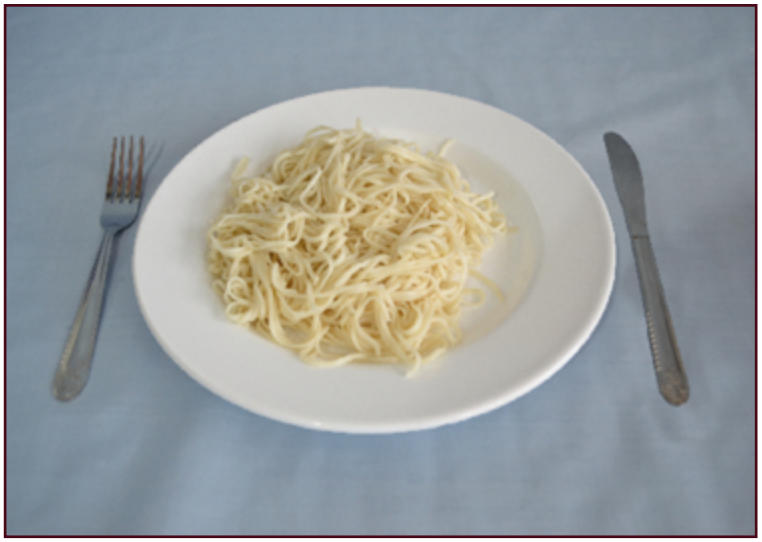
TALLARÍN



A



B



C



D

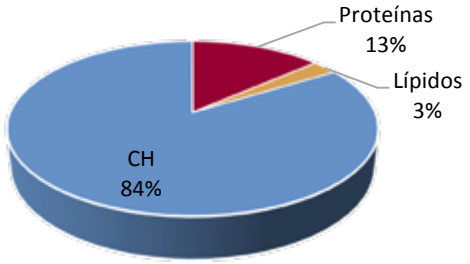
Fotografías útiles para la estimación de otros tipos de pasta alimenticia larga.

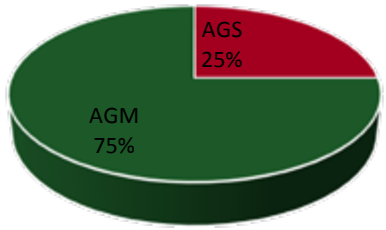
24. TALLARÍN

Ración	A	B	C	D
gramos	30	60	180	230

GENERAL	A (30g)	B (60g)	C (180g)	D (230g)
Agua (ml)	22,1	44,3	132,8	169,7
Energía (kcal)	31	62	187	239
Proteínas (g)	1,1	2,2	6,5	8,3
Lípidos (g)	0,2	0,4	1,3	1,6
Carbohidratos (g)	6,7	13,3	40,0	51,1
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,5	0,9	2,7	3,5

MINERALES	A (30g)	B (60g)	C (180g)	D (230g)
Ca (mg)	2,1	4,2	12,6	16,1
Mg (mg)	4,5	9,0	27,0	34,5
P (mg)	13	26	79	101
Na (mg)	ND	ND	ND	ND
K (mg)	7	14	43	55
Fe (mg)	0,15	0,30	0,90	1,15
Cu (mg)	0,03	0,06	0,18	0,23
Zn (mg)	0,15	0,30	0,90	1,15
Mn (mg)	0,09	0,18	0,54	0,69
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	ND	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (30g)	B (60g)	C (180g)	D (230g)
Tiamina (mg)	0,00	0,01	0,02	0,02
Riboflavina (mg)	0,00	0,01	0,02	0,02
Niacina (mg EN)	0,36	0,72	2,16	2,76
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,01	0,01	0,04	0,05
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	1,20	2,40	7,20	9,20
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	ND	ND	ND	ND

ÁCIDOS GRASOS	A (30g)	B (60g)	C (180g)	D (230g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,03	0,06	0,18	0,23
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,03	0,06	0,18	0,23
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,09	0,18	0,54	0,69

25

QUINUA



A



B



C



D

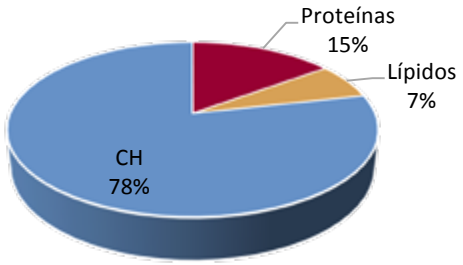
Fotografías útiles para la estimación de otros tipos de pseudocereales o cereales como sorgo, mijo, cañahua, etc.

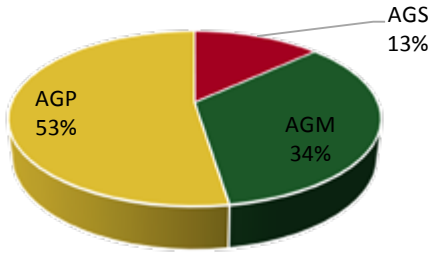
25. QUINUA

Ración	A	B	C	D
gramos	20	50	100	200

GENERAL	A (20g)	B (50g)	C (100g)	D (200g)
Agua (ml)	1,9	4,7	9,3	18,6
Energía (kcal)	75	187	374	748
Proteínas (g)	2,6	6,6	13,1	26,2
Lípidos (g)	1,2	2,9	5,8	11,6
Carbohidratos (g)	13,8	34,5	68,9	137,8
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	ND	ND	ND	ND
Fibra (g)	1,2	3,0	5,9	11,8

MINERALES	A (20g)	B (50g)	C (100g)	D (200g)
Ca (mg)	12,0	30,0	60,0	120,0
Mg (mg)	42,0	105,0	210,0	420,0
P (mg)	82	205	410	820
Na (mg)	4	11	21	42
K (mg)	148	370	740	1480
Fe (mg)	1,85	4,63	9,25	18,50
Cu (mg)	0,16	0,41	0,82	1,64
Zn (mg)	0,66	1,65	3,30	6,60
Mn (mg)	0,45	1,13	2,26	4,52
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	ND	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (20g)	B (50g)	C (100g)	D (200g)
Tiamina (mg)	0,04	0,10	0,20	0,40
Riboflavina (mg)	0,08	0,20	0,40	0,79
Niacina (mg EN)	0,59	1,47	2,93	5,86
Pantoténico (mg)	0,21	0,52	1,05	2,09
Vit B6 (mg)	0,04	0,11	0,22	0,45
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	9,80	24,50	49,00	98,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	ND	ND	ND	ND
Vit E (mg Cl-TE)	ND	ND	ND	ND

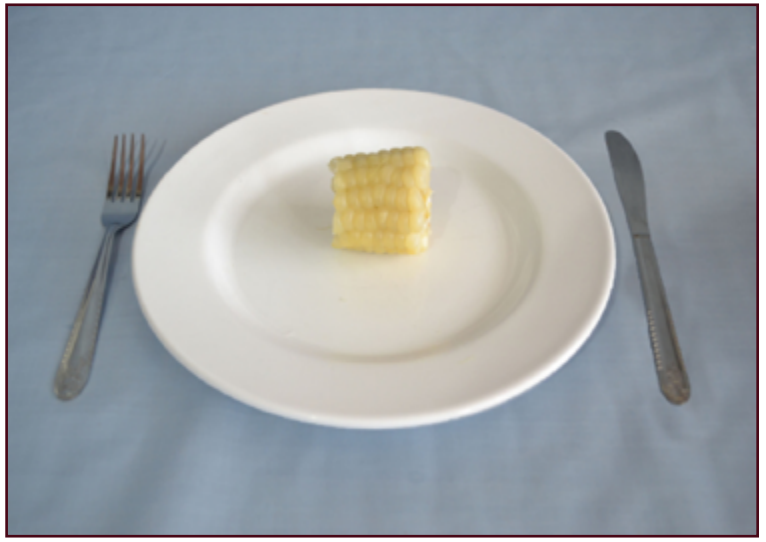
ÁCIDOS GRASOS	A (20g)	B (50g)	C (100g)	D (200g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,12	0,30	0,59	1,18
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,31	0,77	1,54	3,07
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,47	1,17	2,35	4,69

26

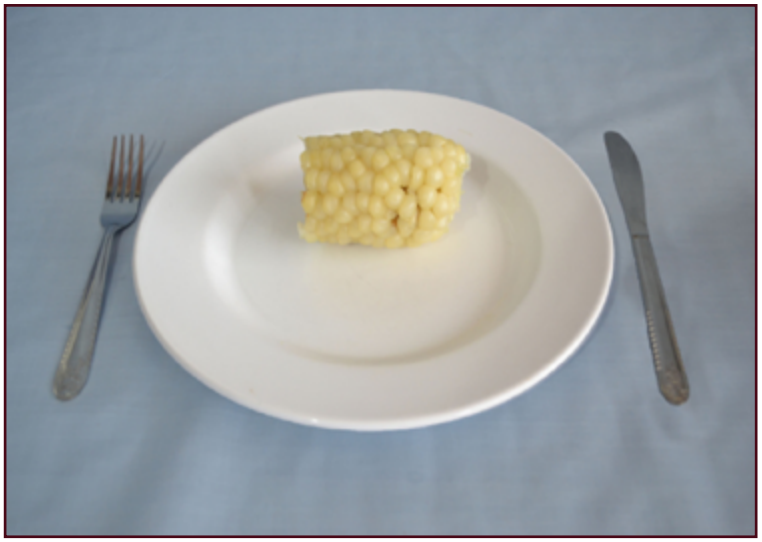
CHOCLO



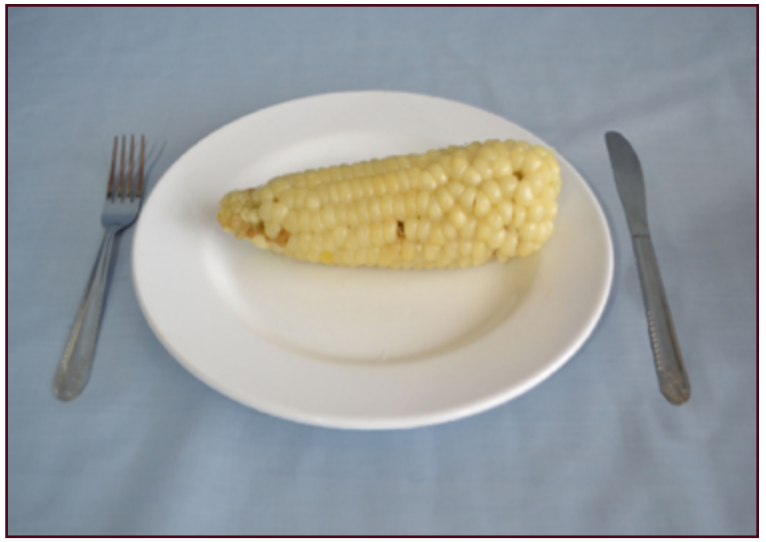
A



B



C



D

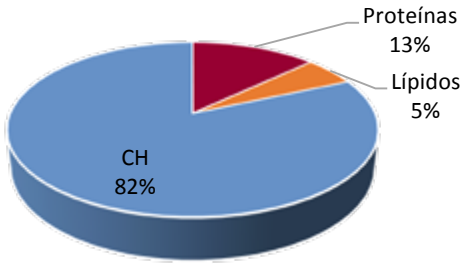
Fotografías útiles para la estimación de otras variedades de maíz.

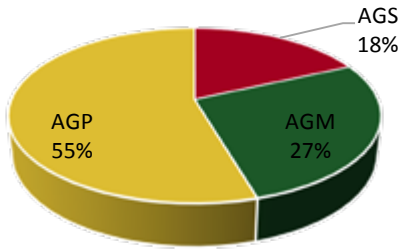
26. CHOCLO

Ración	A	B	C	D
gramos	20	25	100	200

GENERAL	A (20g)	B (25g)	C (100g)	D (200g)
Agua (ml)	14,6	18.2	72.8	145.6
Energía (kcal)	19	24	96	192
Proteínas (g)	0,6	0.7	2.9	5.8
Lípidos (g)	0,2	0.3	1.2	2.4
Carbohidratos (g)	3,6	4.6	18.2	36.4
Colesterol (mg)	0,0	0.0	0.0	0.0
Alcohol (g)	0,0	0.0	0.0	0.0
Fibra (g)	0,5	0.6	2.3	4.6

MINERALES	A (20g)	B (25g)	C (100g)	D (200g)
Ca (mg)	0,8	1.0	4.0	8.0
Mg (mg)	4,4	5.5	22.0	44.0
P (mg)	14	17	69	138
Na (mg)	61	76	304	608
K (mg)	36	45	180	360
Fe (mg)	0,12	0.15	0.60	1.20
Cu (mg)	ND	ND	ND	ND
Zn (mg)	0,06	0.08	0.30	0.60
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	0	0	0	1





VITAMINAS	A (20g)	B (25g)	C (100g)	D (200g)
Tiamina (mg)	0,00	0.01	0.02	0.04
Riboflavina (mg)	0,01	0.01	0.04	0.08
Niacina (mg EN)	0,08	0.10	0.40	0.80
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,02	0.03	0.10	0.20
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	6,60	8.25	33.00	66.00
Vit B12 (ug)	0,00	0.00	0.00	0.00
Ac Ascórbico	0,20	0.25	1.00	2.00
Vit A (ug ER)	5	6	23	47
Vit D (ug)	0,0	0.0	0.0	0.0
Vit E (mg Cl-TE)	0,1	0.1	0.5	0.9

ÁCIDOS GRASOS	A (20g)	B (25g)	C (100g)	D (200g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,00	0.05	0.20	0.40
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,01	0.08	0.30	0.60
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,08	0.15	0.60	1.20

27

MOTE



A



B



C



D

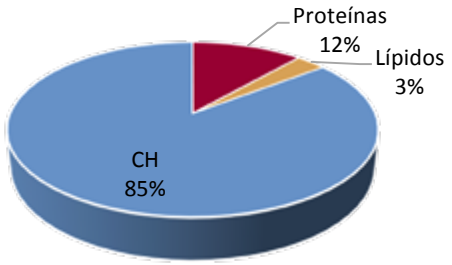
Fotografías útiles para la estimación de otras variedades de maíz.

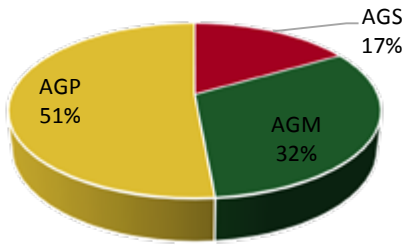
27. MOTE

Ración	A	B	C	D
gramos	20	50	150	250

GENERAL	A (20g)	B (50g)	C (150g)	D (250g)
Agua (ml)	15,4	38,5	115,5	192,5
Energía (kcal)	16	41	122	203
Proteínas (g)	0,5	1,3	3,9	6,5
Lípidos (g)	0,1	0,4	1,1	1,8
Carbohidratos (g)	3,9	9,7	29,0	48,3
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,5	1,2	3,6	6,0

MINERALES	A (20g)	B (50g)	C (150g)	D (250g)
Ca (mg)	0,6	1,5	4,5	7,5
Mg (mg)	5,6	14,0	42,0	70,0
P (mg)	16	40	119	198
Na (mg)	0	1	2	3
K (mg)	47	117	350	583
Fe (mg)	0,09	0,24	0,71	1,18
Cu (mg)	ND	ND	ND	ND
Zn (mg)	0,12	0,30	0,90	1,50
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	0	0	0	0
Se (mg)	0	0	1	2



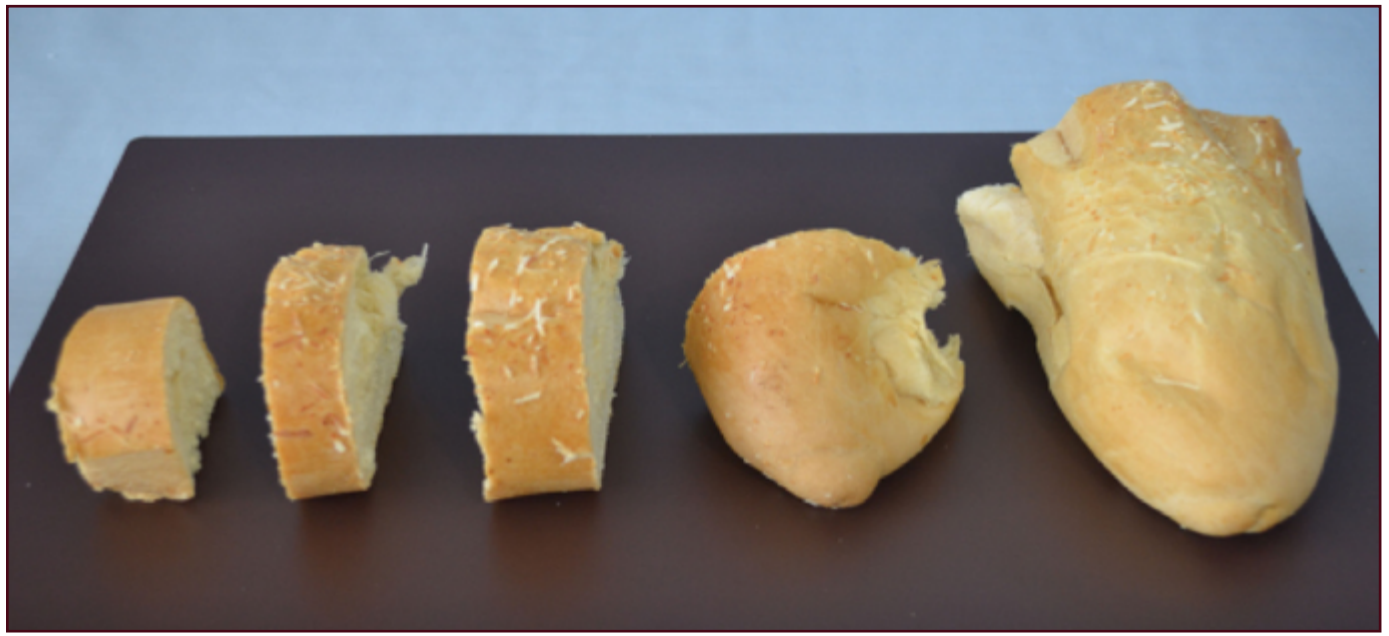


VITAMINAS	A (20g)	B (50g)	C (150g)	D (250g)
Tiamina (mg)	0,01	0,02	0,05	0,08
Riboflavina (mg)	0,01	0,03	0,09	0,15
Niacina (mg EN)	0,26	0,65	1,95	3,25
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,02	0,05	0,15	0,25
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	7,00	17,50	52,50	87,50
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,70	1,75	5,25	8,75
Vit A (ug ER)	2	5	15	25
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,1	0,2

ÁCIDOS GRASOS	A (20g)	B (50g)	C (150g)	D (250g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,02	0,05	0,15	0,26
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,04	0,10	0,30	0,49
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,06	0,16	0,48	0,80

28

PAN DE SAL



A B C D E

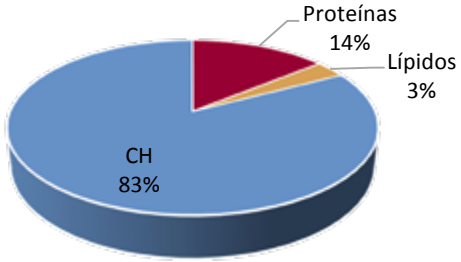
Fotografías útiles para la estimación de otros tipos de pan.

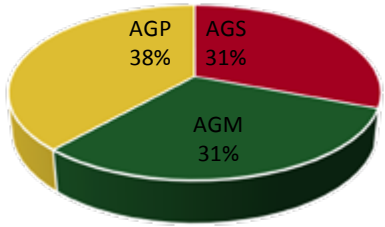
28. PAN DE SAL

Ración	A	B	C	D	E
gramos	15	20	35	40	140

GENERAL	A (15g)	B (20g)	C (35g)	D (40g)	E (140g)
Agua (ml)	5,6	7,5	13,1	14,9	52,2
Energía (kcal)	35	47	82	94	329
Proteínas (g)	1,3	1,7	2,9	3,4	11,8
Lípidos (g)	0,3	0,4	0,7	0,8	2,7
Carbohidratos (g)	7,4	9,9	17,3	19,7	69,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,4	0,5	0,9	1,1	3,7

MINERALES	A (15g)	B (20g)	C (35g)	D (40g)	E (140g)
Ca (mg)	16,5	22,0	38,5	44,0	154,0
Mg (mg)	3,6	4,8	8,4	9,6	33,6
P (mg)	14	18	32	36	127
Na (mg)	78	104	182	208	728
K (mg)	17	22	39	44	154
Fe (mg)	0,24	0,32	0,56	0,64	2,24
Cu (mg)	0,03	0,04	0,07	0,08	0,27
Zn (mg)	0,09	0,12	0,21	0,24	0,84
Mn (mg)	0,08	0,10	0,18	0,20	0,70
I (ug)	1	1	2	2	8
Se (mg)	4	6	10	11	39



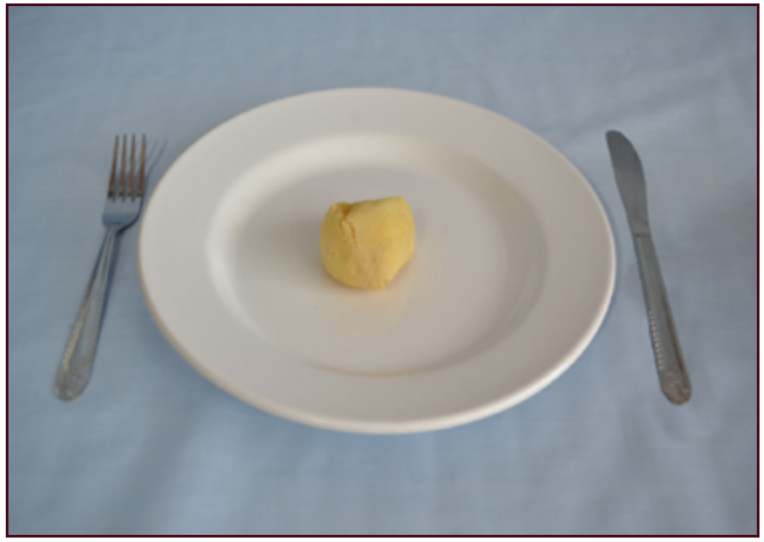


VITAMINAS	A (15g)	B (20g)	C (35g)	D (40g)	E (140g)
Tiamina (mg)	0,03	0,04	0,07	0,08	0,29
Riboflavina (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02	0,08
Niacina (mg EN)	0,51	0,68	1,19	1,36	4,76
Pantoténico (mg)	0,05	0,06	0,11	0,12	0,42
Vit B6 (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03	0,10
Biotina (ug)	0,15	0,20	0,35	0,40	1,40
Ac Fólico (ug)	4,35	5,80	10,15	11,60	40,60
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Ɑ-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1

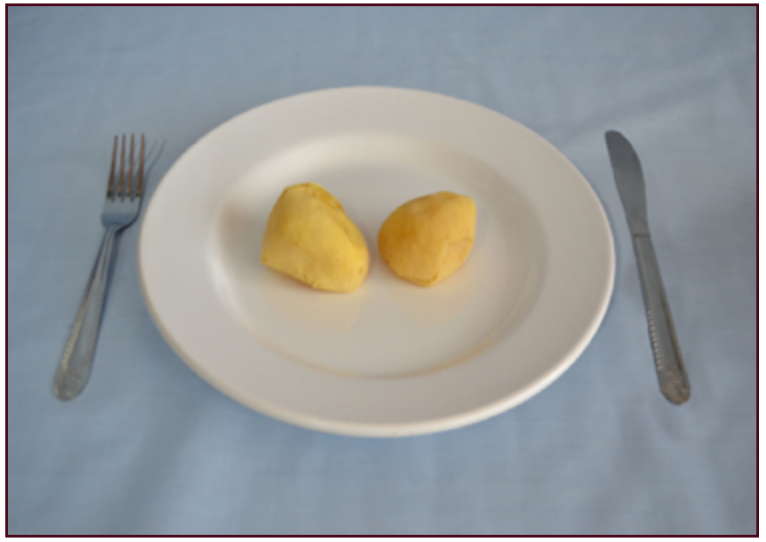
ÁCIDOS GRASOS	A (15g)	B (20g)	C (35g)	D (40g)	E (140g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,06	0,08	0,14	0,16	0,56
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,06	0,08	0,14	0,16	0,56
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,08	0,10	0,18	0,20	0,70

29

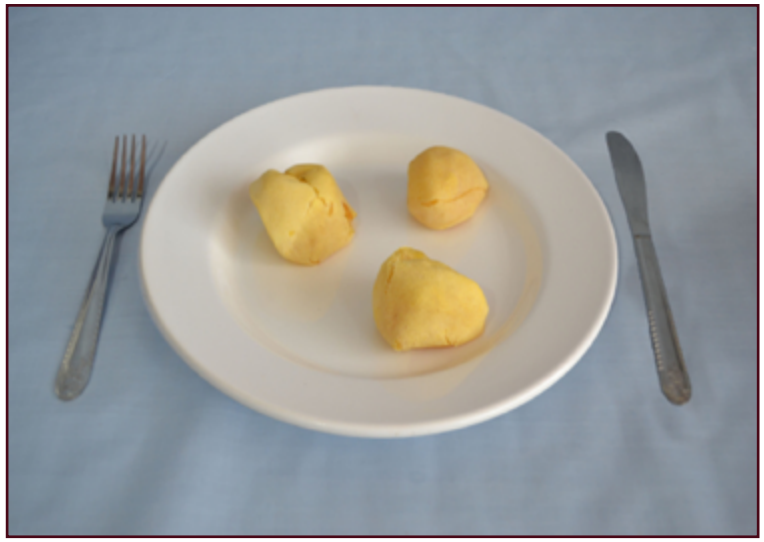
PAN DE YUCA



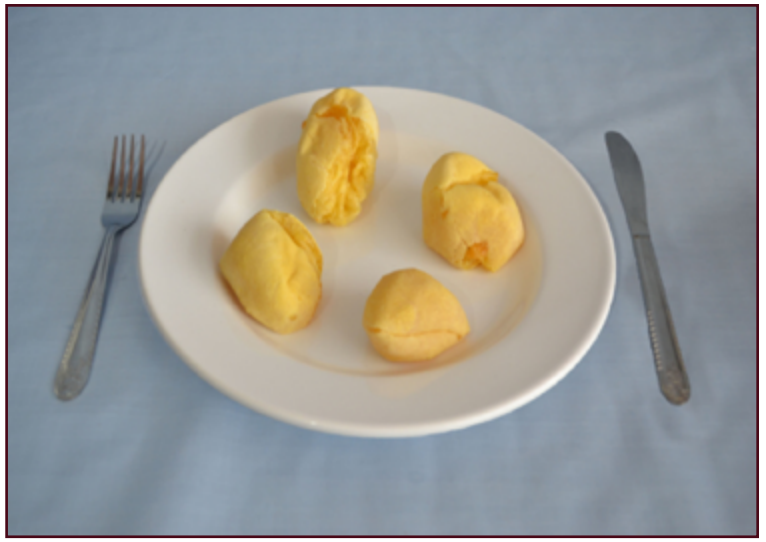
A



B



C



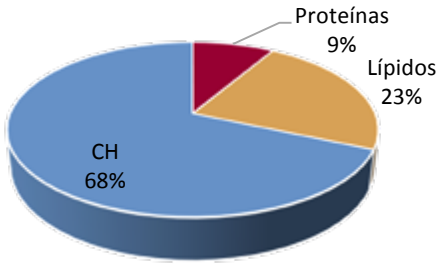
D

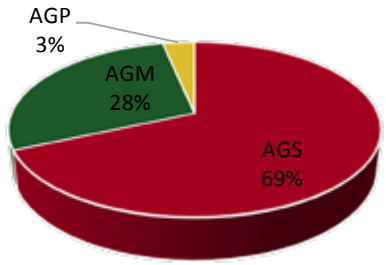
29. PAN DE YUCA

Ración	A	B	C	D
gramos	30	60	90	120

GENERAL	A (30g)	B (60g)	C (90g)	D (120g)
Agua (ml)	8,5	17,1	25,6	34,2
Energía (kcal)	101	201	302	402
Proteínas (g)	1,7	3,4	5,1	6,9
Lípidos (g)	4,6	9,3	13,9	18,6
Carbohidratos (g)	13,8	27,6	41,4	55,2
Colesterol (mg)	13,3	26,6	40,0	53,3
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,1	0,1	0,2	0,2

MINERALES	A (30g)	B (60g)	C (90g)	D (120g)
Ca (mg)	42,4	84,8	127,3	169,7
Mg (mg)	4,0	7,9	11,9	15,9
P (mg)	32	64	97	129
Na (mg)	338	676	1014	1353
K (mg)	10	19	29	39
Fe (mg)	0,18	0,36	0,54	0,72
Cu (mg)	0,01	0,02	0,03	0,04
Zn (mg)	0,24	0,49	0,73	0,98
Mn (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
I (ug)	5	9	14	19
Se (mg)	1	2	3	4



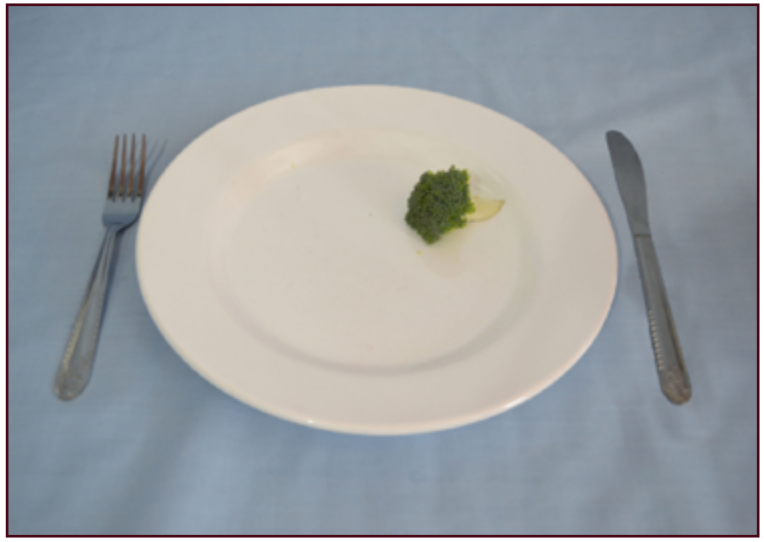


VITAMINAS	A (30g)	B (60g)	C (90g)	D (120g)
Tiamina (mg)	0,00	0,01	0,01	0,01
Riboflavina (mg)	0,03	0,06	0,10	0,13
Niacina (mg EN)	0,38	0,77	1,15	1,53
Pantoténico (mg)	0,02	0,03	0,05	0,07
Vit B6 (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
Biotina (ug)	0,26	0,53	0,79	1,06
Ac Fólico (ug)	2,17	4,35	6,52	8,70
Vit B12 (ug)	0,06	0,12	0,18	0,24
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	47	94	142	189
Vit D (ug)	0,0	0,1	0,1	0,2
Vit E (mg Cl-TE)	0,1	0,2	0,3	0,4

ÁCIDOS GRASOS	A (30g)	B (60g)	C (90g)	D (120g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	3,02	6,04	9,07	12,09
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	1,25	2,51	3,76	5,01
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,15	0,29	0,44	0,59

30

BRÓCOLI



A



B



C



D

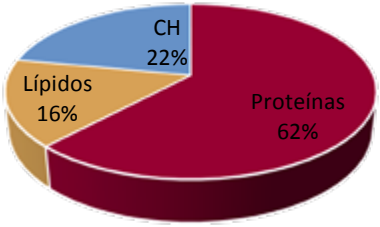
Fotografías útiles para la estimación de otros vegetales crucíferos como coliflor.

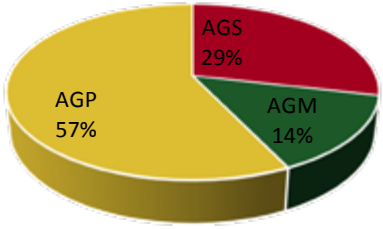
30. BRÓCOLI

Ración	A	B	C	D
gramos	10	30	60	80

GENERAL	A (10g)	B (30g)	C (60g)	D (80g)
Agua (ml)	9,1	27,3	54,7	72,9
Energía (kcal)	2	7	14	19
Proteínas (g)	0,3	0,9	1,9	2,5
Lípidos (g)	0,1	0,2	0,5	0,6
Carbohidratos (g)	0,1	0,3	0,7	0,9
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,1	0,2	0,4	0,5

MINERALES	A (10g)	B (30g)	C (60g)	D (80g)
Ca (mg)	4,0	12,0	24,0	32,0
Mg (mg)	1,3	3,9	7,8	10,4
P (mg)	6	17	34	46
Na (mg)	1	4	8	10
K (mg)	17	51	102	136
Fe (mg)	0,10	0,30	0,60	0,80
Cu (mg)	0,00	0,01	0,01	0,02
Zn (mg)	0,04	0,12	0,24	0,32
Mn (mg)	0,02	0,06	0,12	0,16
I (ug)	0	1	1	2
Se (mg)	ND	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (10g)	B (30g)	C (60g)	D (80g)
Tiamina (mg)	0,01	0,02	0,03	0,04
Riboflavina (mg)	0,01	0,02	0,03	0,04
Niacina (mg EN)	0,13	0,39	0,78	1,04
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,01	0,03	0,07	0,09
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	6,40	19,20	38,40	51,20
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	4,40	13,20	26,40	35,20
Vit A (ug ER)	8	24	47	63
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,1	0,3	0,7	0,9

ÁCIDOS GRASOS	A (10g)	B (30g)	C (60g)	D (80g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,02	0,06	0,12	0,16
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,01	0,03	0,06	0,08
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,04	0,12	0,24	0,32

31

REPOLLO



A



B



C



D

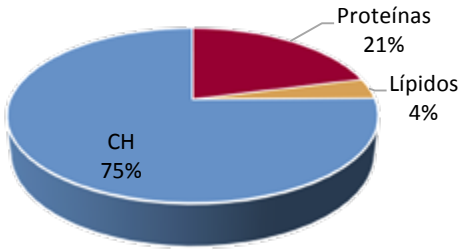
Fotografías útiles para la estimación de lechuga, puerro, etc.

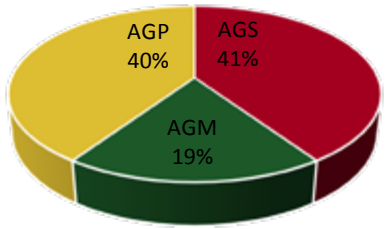
31. REPOLLO

Ración	A	B	C	D
gramos	10	30	120	200

GENERAL	A (10g)	B (30g)	C (120g)	D (200g)
Agua (ml)	9,1	27,2	108,8	181,4
Energía (kcal)	3	8	32	54
Proteínas (g)	0,1	0,4	1,7	2,8
Lípidos (g)	0,0	0,1	0,3	0,5
Carbohidratos (g)	0,5	1,5	6,0	10,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,3	1,0	4,0	6,6

MINERALES	A (10g)	B (30g)	C (120g)	D (200g)
Ca (mg)	4,9	14,7	58,8	98,0
Mg (mg)	1,3	3,9	15,6	26,0
P (mg)	3	9	35	58
Na (mg)	1	4	14	24
K (mg)	31	93	372	620
Fe (mg)	0,05	0,15	0,60	1,00
Cu (mg)	0,00	0,00	0,01	0,02
Zn (mg)	0,03	0,09	0,36	0,60
Mn (mg)	0,02	0,06	0,24	0,40
I (ug)	0	1	2	4
Se (mg)	0	1	2	4



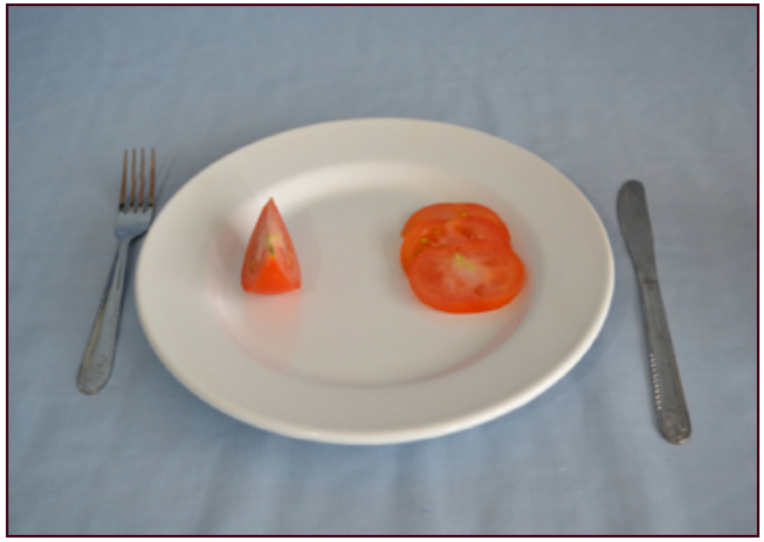


VITAMINAS	A (10g)	B (30g)	C (120g)	D (200g)
Tiamina (mg)	0,01	0,04	0,14	0,24
Riboflavina (mg)	0,01	0,02	0,10	0,16
Niacina (mg EN)	0,05	0,15	0,60	1,00
Pantoténico (mg)	0,02	0,06	0,25	0,42
Vit B6 (mg)	0,02	0,05	0,22	0,36
Biotina (ug)	0,01	0,03	0,12	0,20
Ac Fólico (ug)	7,90	23,70	94,80	158,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	6,50	19,50	78,00	130,00
Vit A (ug ER)	1	2	8	13
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,1	0,2	0,4

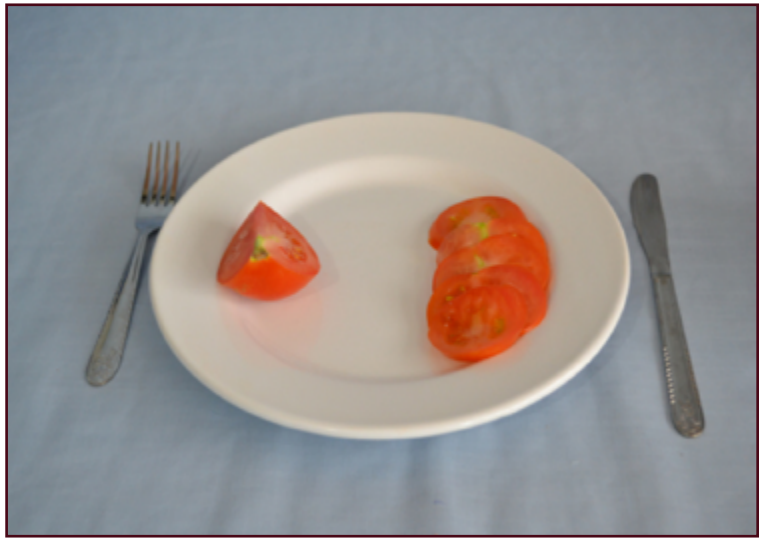
ÁCIDOS GRASOS	A (10g)	B (30g)	C (120g)	D (200g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,01	0,03	0,12	0,20
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,00	0,01	0,06	0,09
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,01	0,03	0,12	0,20

32

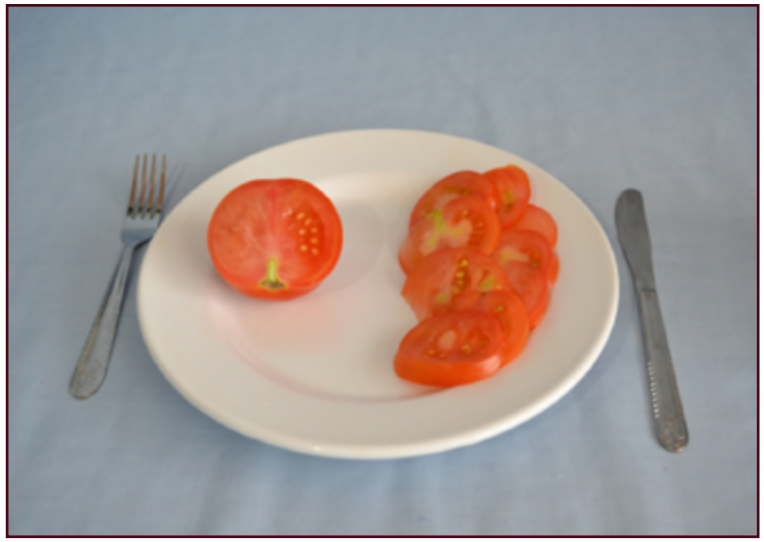
TOMATE



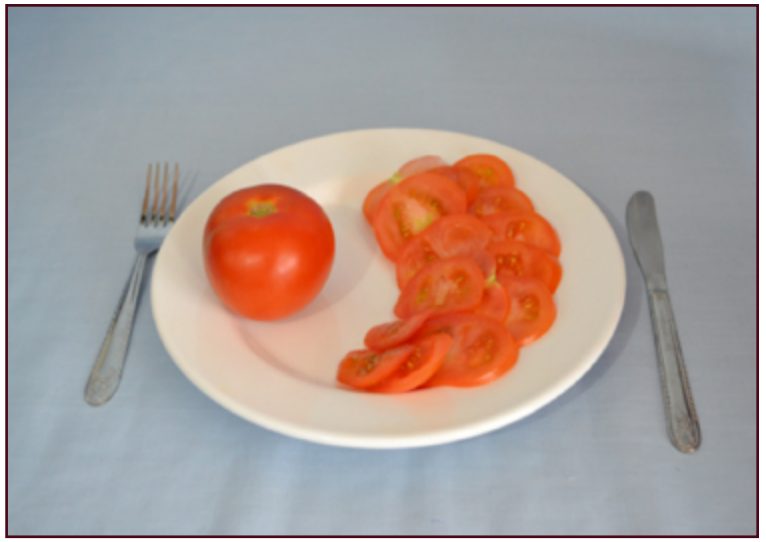
A



B



C



D

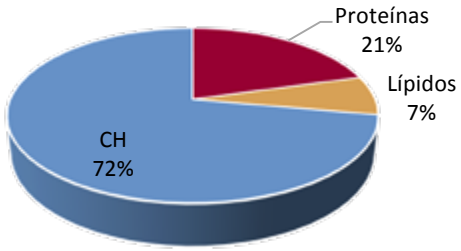
Fotografías útiles para la estimación de otras variedades de tomate.

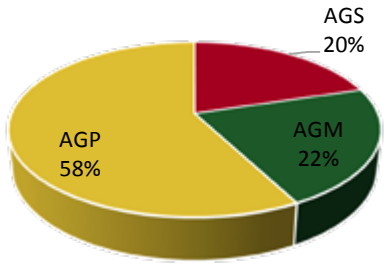
32. TOMATE

Ración	A	B	C	D
gramos	25	50	85	170

GENERAL	A (25g)	B (50g)	C (85g)	D (170g)
Agua (ml)	23,5	47,0	79,9	159,8
Energía (kcal)	5	9	15	31
Proteínas (g)	0,3	0,5	0,9	1,7
Lípidos (g)	0,1	0,2	0,3	0,6
Carbohidratos (g)	0,9	1,8	3,0	6,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,4	0,7	1,2	2,4

MINERALES	A (25g)	B (50g)	C (85g)	D (170g)
Ca (mg)	2,7	5,3	9,0	18,0
Mg (mg)	2,1	4,2	7,1	14,1
P (mg)	7	14	23	46
Na (mg)	2	3	5	10
K (mg)	63	125	213	425
Fe (mg)	0,18	0,35	0,60	1,19
Cu (mg)	0,17	0,34	0,57	1,14
Zn (mg)	0,04	0,08	0,14	0,27
Mn (mg)	0,03	0,05	0,09	0,17
I (ug)	1	1	2	3
Se (mg)	0	0	1	1



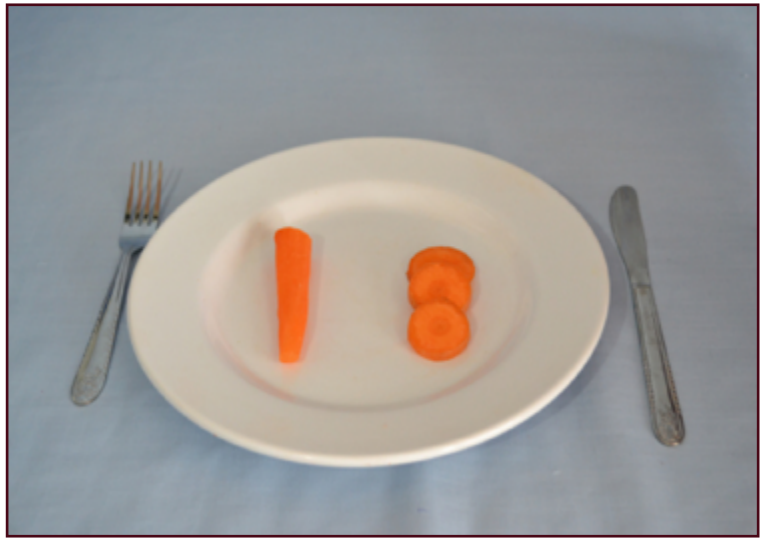


VITAMINAS	A (25g)	B (50g)	C (85g)	D (170g)
Tiamina (mg)	0,02	0,04	0,06	0,12
Riboflavina (mg)	0,01	0,02	0,03	0,07
Niacina (mg EN)	0,48	0,95	1,62	3,23
Pantoténico (mg)	0,05	0,10	0,17	0,34
Vit B6 (mg)	0,03	0,07	0,11	0,22
Biotina (ug)	0,38	0,75	1,28	2,55
Ac Fólico (ug)	7,20	14,40	24,48	48,96
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	6,65	13,30	22,61	45,22
Vit A (ug ER)	24	47	80	160
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,2	0,4	0,8	1,5

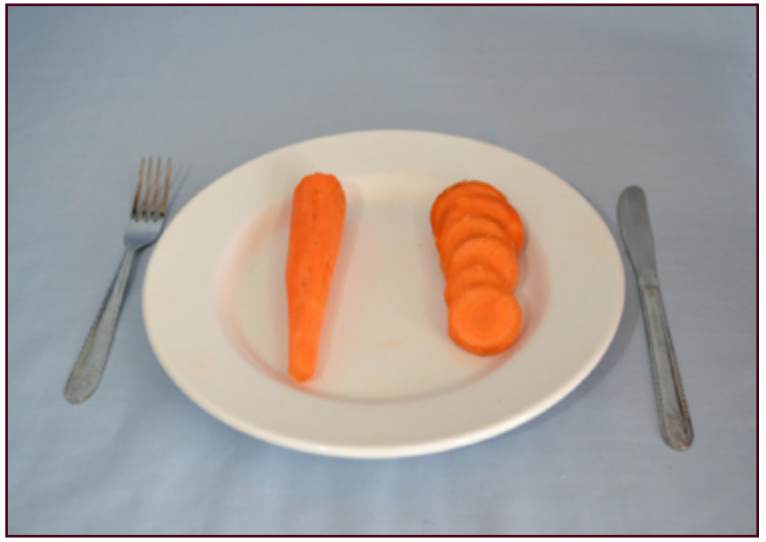
ÁCIDOS GRASOS	A (25g)	B (50g)	C (85g)	D (170g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,02	0,04	0,06	0,12
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,02	0,04	0,07	0,13
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,05	0,10	0,17	0,34

33

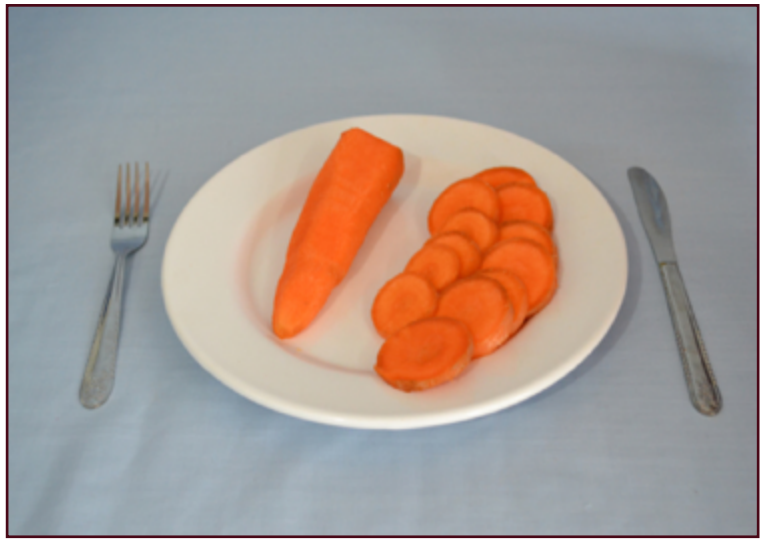
ZANAHORIA



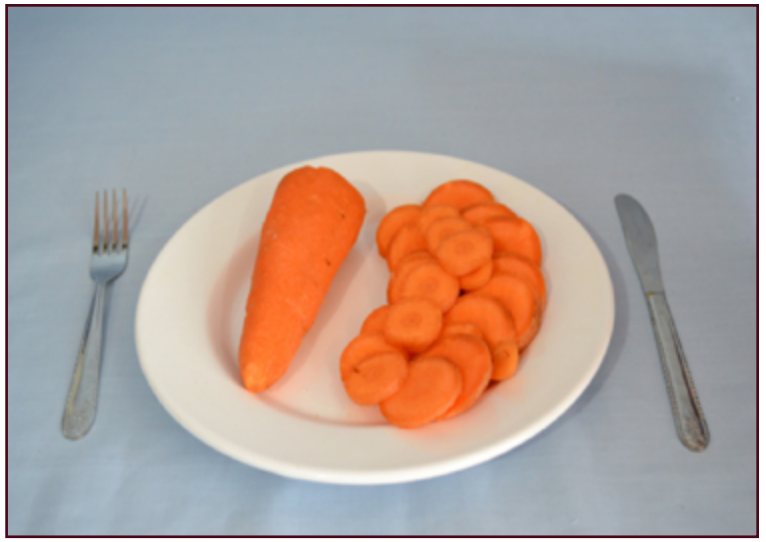
A



B



C



D

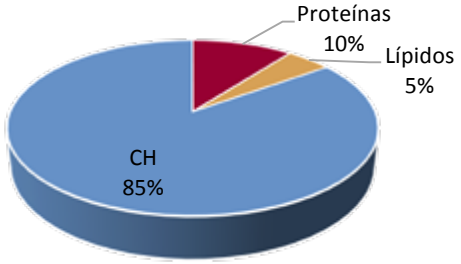
Fotografías útiles para la estimación de verduras con aspecto y volumen similar como el calabacín o zucchini.

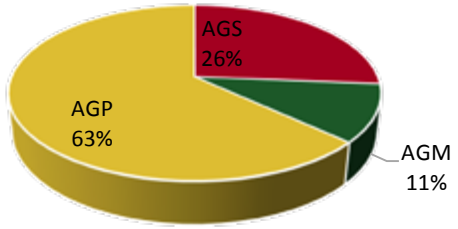
33. ZANAHORIA

Ración	A	B	C	D
gramos	15	50	115	150

GENERAL	A (15g)	B (50g)	C (115g)	D (150g)
Agua (ml)	13,3	44,4	102,0	133,1
Energía (kcal)	5	16	38	49
Proteínas (g)	0,1	0,5	1,0	1,4
Lípidos (g)	0,1	0,2	0,5	0,6
Carbohidratos (g)	1,1	3,7	8,4	11,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,4	1,5	3,3	4,4

MINERALES	A (15g)	B (50g)	C (115g)	D (150g)
Ca (mg)	5,0	16,5	38,0	49,5
Mg (mg)	2,0	6,5	15,0	19,5
P (mg)	6	19	43	56
Na (mg)	8	26	60	79
K (mg)	39	130	299	390
Fe (mg)	0,08	0,25	0,58	0,75
Cu (mg)	0,00	0,01	0,02	0,03
Zn (mg)	0,03	0,10	0,23	0,30
Mn (mg)	0,02	0,05	0,12	0,15
I (ug)	0	1	2	3
Se (mg)	0	1	1	2



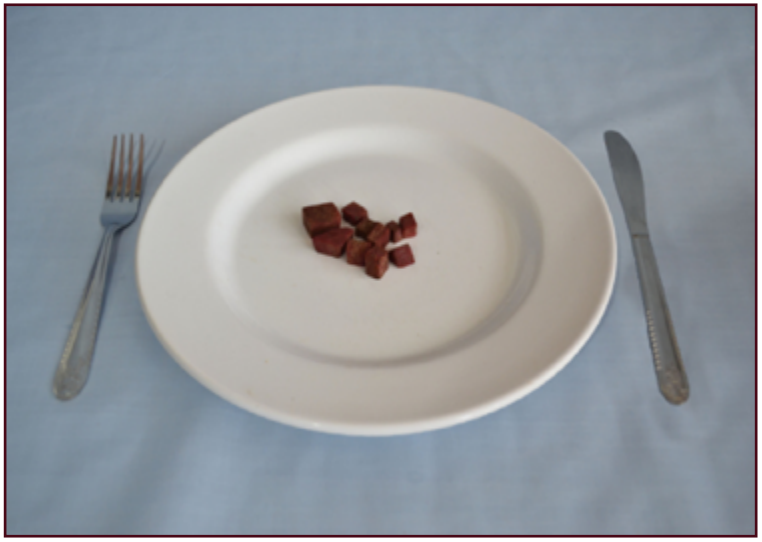


VITAMINAS	A (15g)	B (50g)	C (115g)	D (150g)
Tiamina (mg)	0,02	0,05	0,12	0,15
Riboflavina (mg)	0,01	0,02	0,05	0,06
Niacina (mg EN)	0,12	0,40	0,92	1,20
Pantoténico (mg)	0,04	0,13	0,29	0,38
Vit B6 (mg)	0,03	0,10	0,23	0,30
Biotina (ug)	0,09	0,30	0,69	0,90
Ac Fólico (ug)	4,50	15,00	34,50	45,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,90	3,00	6,90	9,00
Vit A (ug ER)	202	673	1548	2019
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Ơ-TE)	0,1	0,3	0,6	0,8

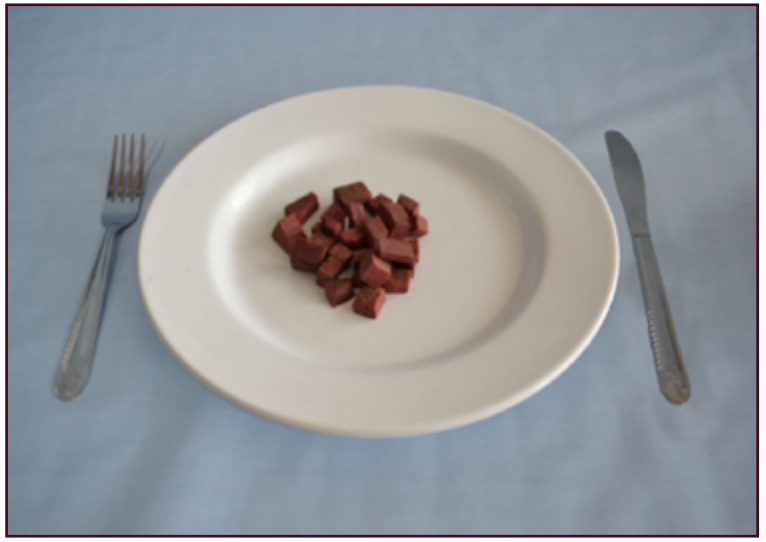
ÁCIDOS GRASOS	A (15g)	B (50g)	C (115g)	D (150g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,01	0,03	0,06	0,08
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,00	0,01	0,02	0,03
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,02	0,06	0,14	0,18

34

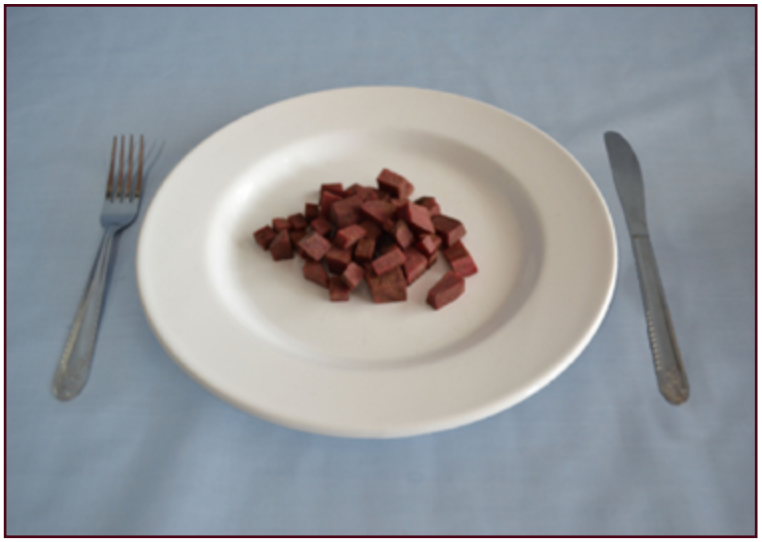
REMOLACHA



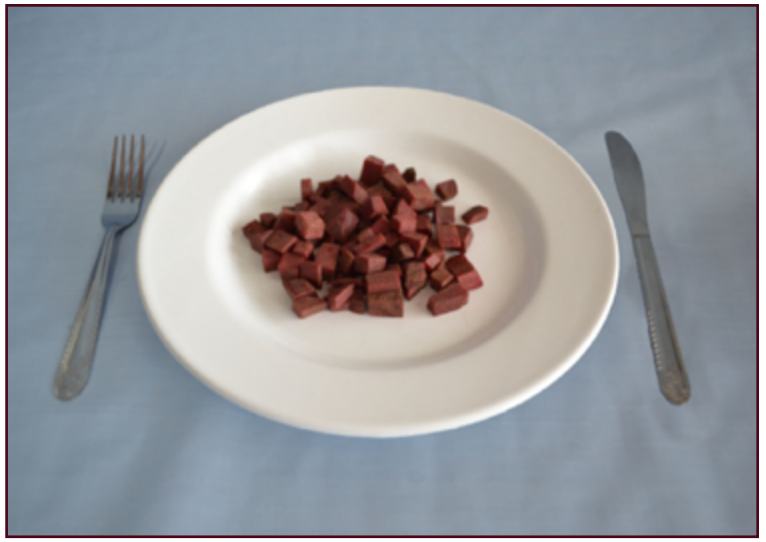
A



B



C



D

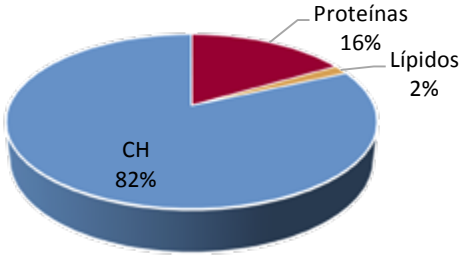
Fotografías útiles para la estimación de verduras cortadas en tacos como la zanahoria o el zapallo.

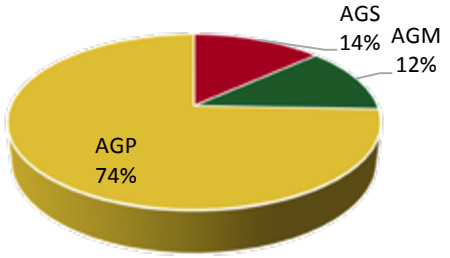
34. REMOLACHA

Ración	A	B	C	D
gramos	15	35	55	70

GENERAL	A (15g)	B (35g)	C (55g)	D (70g)
Agua (ml)	13,4	31,2	49,1	62,4
Energía (kcal)	5	11	17	21
Proteínas (g)	0,2	0,5	0,7	0,9
Lípidos (g)	0,0	0,0	0,1	0,1
Carbohidratos (g)	1,0	2,2	3,5	4,5
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,5	1,1	1,7	2,1

MINERALES	A (15g)	B (35g)	C (55g)	D (70g)
Ca (mg)	3,5	8,1	12,7	16,1
Mg (mg)	2,6	6,0	9,4	11,9
P (mg)	5	11	17	22
Na (mg)	13	29	46	59
K (mg)	45	105	165	210
Fe (mg)	0,12	0,28	0,44	0,56
Cu (mg)	0,00	0,01	0,01	0,01
Zn (mg)	0,06	0,14	0,22	0,28
Mn (mg)	0,11	0,25	0,39	0,49
I (ug)	0	0	0	0
Se (mg)	0	0	0	0



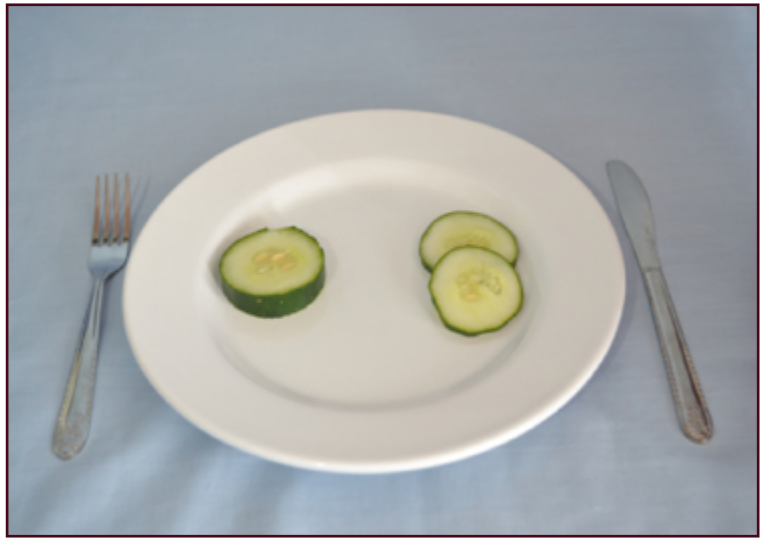


VITAMINAS	A (15g)	B (35g)	C (55g)	D (70g)
Tiamina (mg)	0,00	0,01	0,02	0,02
Riboflavina (mg)	0,00	0,01	0,02	0,02
Niacina (mg EN)	0,06	0,14	0,22	0,28
Pantoténico (mg)	0,02	0,04	0,07	0,08
Vit B6 (mg)	0,01	0,02	0,03	0,04
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	13,50	31,50	49,50	63,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	1,50	3,50	5,50	7,00
Vit A (ug ER)	0	1	2	2
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Ơ-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

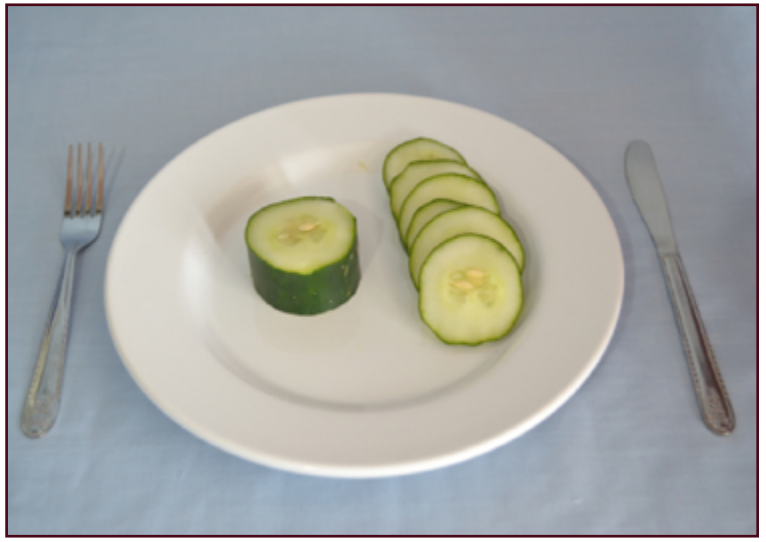
ÁCIDOS GRASOS	A (15g)	B (35g)	C (55g)	D (70g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,00	0,01	0,01	0,01
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,00	0,01	0,01	0,01
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,02	0,04	0,06	0,07

35

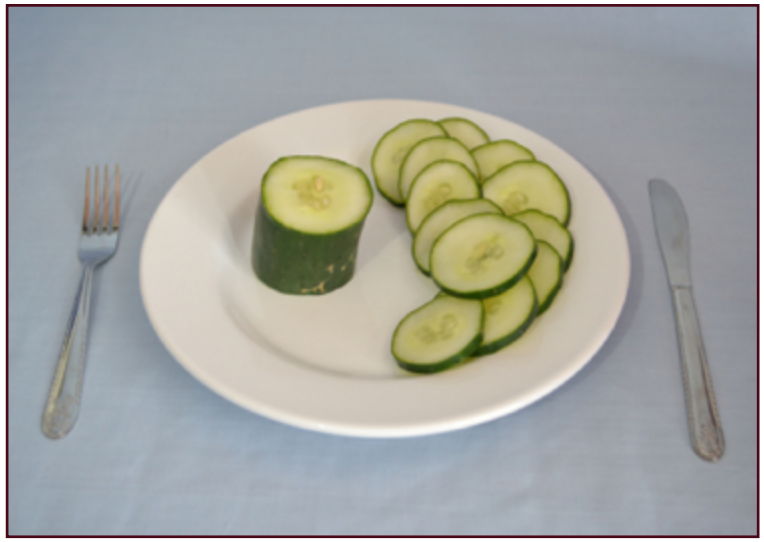
PEPINO



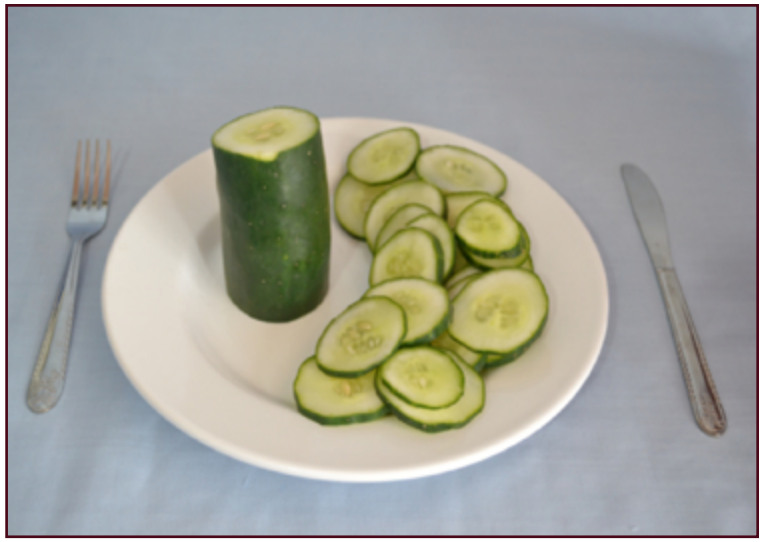
A



B



C



D

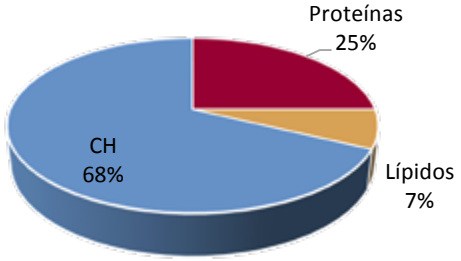
Fotografías útiles para la estimación de verduras cortadas en rodajas como calabacín o pepino.

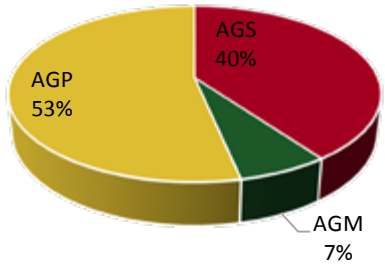
35. PEPINO

Ración	A	B	C	D
gramos	20	60	100	170

GENERAL	A (20g)	B (60g)	C (100g)	D (170g)
Agua (ml)	19,3	58,0	96,7	164,4
Energía (kcal)	2	7	12	20
Proteínas (g)	0,1	0,4	0,7	1,2
Lípidos (g)	0,0	0,1	0,2	0,3
Carbohidratos (g)	0,4	1,1	1,9	3,2
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,1	0,3	0,5	0,9

MINERALES	A (20g)	B (60g)	C (100g)	D (170g)
Ca (mg)	3,4	10,2	17,0	28,9
Mg (mg)	1,8	5,4	9,0	15,3
P (mg)	4	12	20	34
Na (mg)	1	4	7	11
K (mg)	28	84	140	238
Fe (mg)	0,06	0,18	0,30	0,51
Cu (mg)	0,00	0,01	0,01	0,02
Zn (mg)	0,03	0,10	0,16	0,27
Mn (mg)	0,02	0,06	0,10	0,17
I (ug)	1	2	3	5
Se (mg)	0	0	1	1





VITAMINAS	A (20g)	B (60g)	C (100g)	D (170g)
Tiamina (mg)	0,01	0,02	0,03	0,05
Riboflavina (mg)	0,01	0,02	0,03	0,05
Niacina (mg EN)	0,06	0,18	0,30	0,51
Pantoténico (mg)	0,06	0,18	0,30	0,51
Vit B6 (mg)	0,01	0,02	0,04	0,07
Biotina (ug)	0,18	0,54	0,90	1,53
Ac Fólico (ug)	2,60	7,80	13,00	22,10
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	1,20	3,60	6,00	10,20
Vit A (ug ER)	0	1	2	3
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,1	0,1	0,2

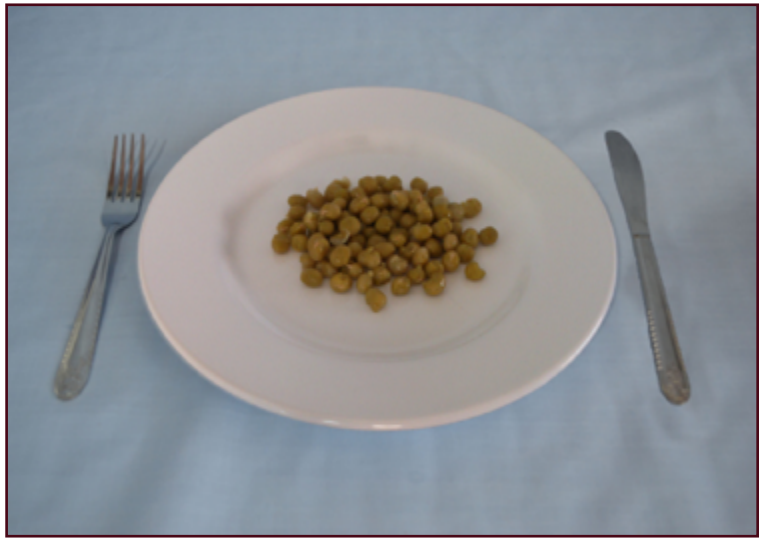
ÁCIDOS GRASOS	A (20g)	B (60g)	C (100g)	D (170g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,01	0,04	0,06	0,10
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,00	0,01	0,01	0,02
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,02	0,05	0,08	0,14

36

ARVEJA



A



B



C



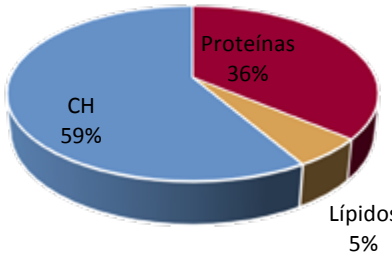
D

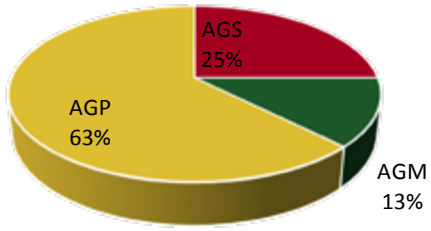
36. ARVEJA

Ración	A	B	C	D
gramos	25	60	110	170

GENERAL	A (25g)	B (60g)	C (110g)	D (170g)
Agua (ml)	19,6	47,0	86,1	133,1
Energía (kcal)	17	41	76	117
Proteínas (g)	1,5	3,6	6,6	10,2
Lípidos (g)	0,2	0,5	1,0	1,5
Carbohidratos (g)	2,4	5,8	10,7	16,5
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	1,6	3,7	6,8	10,5

MINERALES	A (25g)	B (60g)	C (110g)	D (170g)
Ca (mg)	8,8	21,0	38,5	59,5
Mg (mg)	5,3	12,6	23,1	35,7
P (mg)	25	59	109	168
Na (mg)	24	56	103	160
K (mg)	38	90	165	255
Fe (mg)	0,40	0,96	1,76	2,72
Cu (mg)	0,01	0,02	0,03	0,05
Zn (mg)	0,18	0,42	0,77	1,19
Mn (mg)	0,08	0,18	0,33	0,51
I (ug)	1	1	2	3
Se (mg)	0	1	1	2



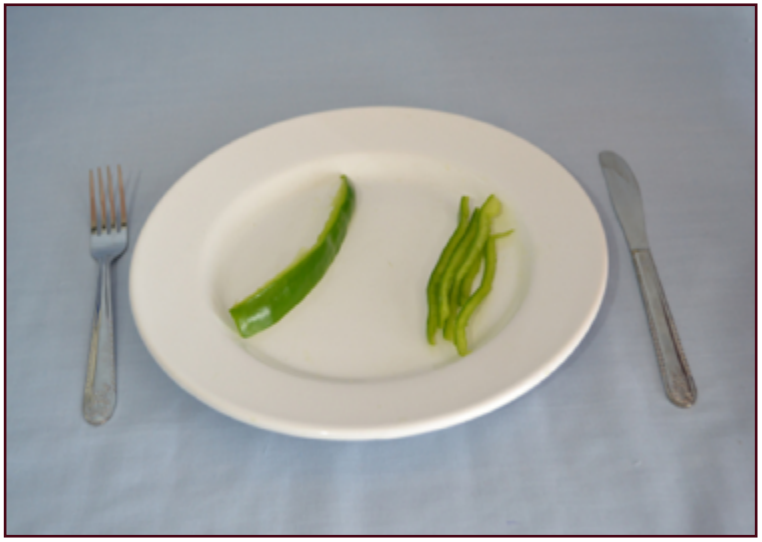


VITAMINAS	A (25g)	B (60g)	C (110g)	D (170g)
Tiamina (mg)	0,07	0,16	0,29	0,44
Riboflavina (mg)	0,02	0,05	0,10	0,15
Niacina (mg EN)	0,63	1,50	2,75	4,25
Pantoténico (mg)	0,04	0,08	0,15	0,24
Vit B6 (mg)	0,02	0,05	0,10	0,15
Biotina (ug)	0,10	0,24	0,44	0,68
Ac Fólico (ug)	11,75	28,20	51,70	79,90
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	3,00	7,20	13,20	20,40
Vit A (ug ER)	17	41	74	115
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,1	0,2	0,3

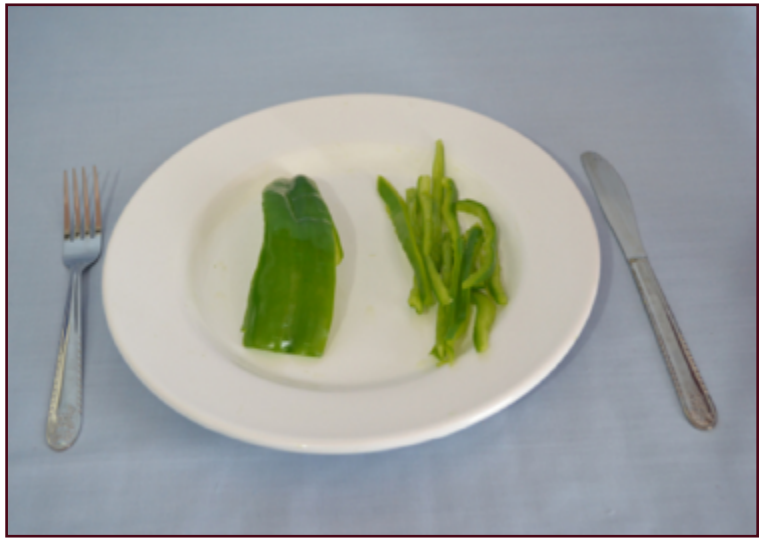
ÁCIDOS GRASOS	A (25g)	B (60g)	C (110g)	D (170g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,05	0,12	0,22	0,34
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,03	0,06	0,11	0,17
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,13	0,30	0,55	0,85

37

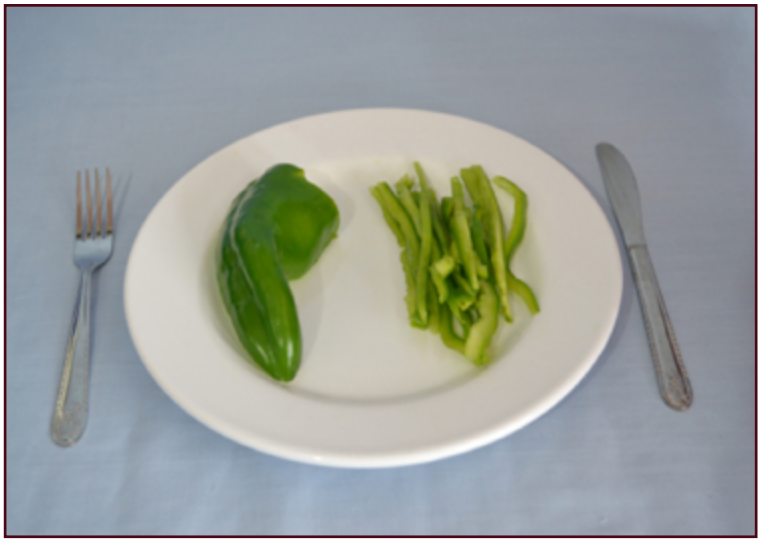
PIMIENTO



A



B



C



D

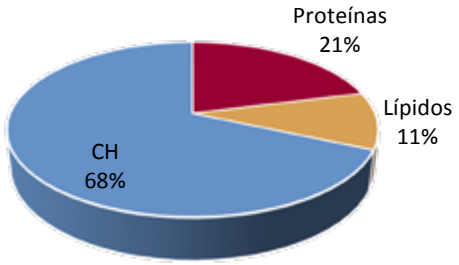
Fotografías útiles para la estimación de otras variedades de pimiento.

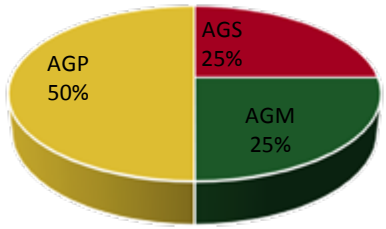
37. PIMIENTO

Ración	A	B	C	D
gramos	10	25	50	100

GENERAL	A (10g)	B (25g)	C (50g)	D (100g)
Agua (ml)	9,3	23,3	46,7	93,3
Energía (kcal)	2	4	8	15
Proteínas (g)	0,1	0,2	0,4	0,8
Lípidos (g)	0,0	0,1	0,2	0,4
Carbohidratos (g)	0,3	0,7	1,3	2,6
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,2	0,4	0,9	1,8

MINERALES	A (10g)	B (25g)	C (50g)	D (100g)
Ca (mg)	0,8	2,0	4,0	8,0
Mg (mg)	1,0	2,5	5,0	10,0
P (mg)	2	5	10	19
Na (mg)	0	1	2	4
K (mg)	12	30	60	120
Fe (mg)	0,04	0,10	0,20	0,40
Cu (mg)	0,00	0,01	0,01	0,02
Zn (mg)	0,01	0,03	0,05	0,10
Mn (mg)	0,01	0,03	0,05	0,10
I (ug)	0	0	1	1
Se (mg)	0	0	0	1



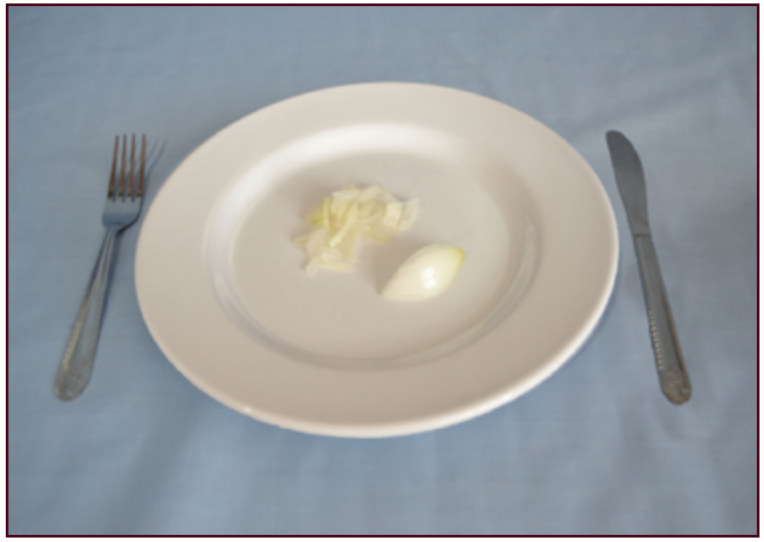


VITAMINAS	A (10g)	B (25g)	C (50g)	D (100g)
Tiamina (mg)	0,00	0,00	0,01	0,01
Riboflavina (mg)	0,00	0,00	0,01	0,01
Niacina (mg EN)	0,02	0,05	0,10	0,20
Pantoténico (mg)	0,02	0,06	0,12	0,23
Vit B6 (mg)	0,03	0,08	0,15	0,30
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	3,60	9,00	18,00	36,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	12,00	30,00	60,00	120,00
Vit A (ug ER)	4	11	22	44
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,1	0,2	0,4	0,8

ÁCIDOS GRASOS	A (10g)	B (25g)	C (50g)	D (100g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,01	0,03	0,05	0,10
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,01	0,03	0,05	0,10
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,02	0,05	0,10	0,20

38

CEBOLLA



A



B



C



D

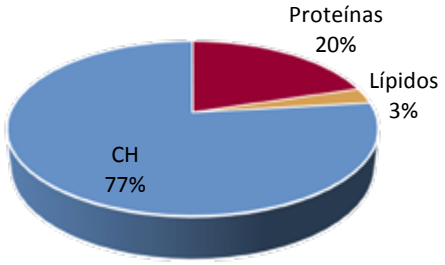
Fotografías útiles para la estimación de otras variedades de cebolla.

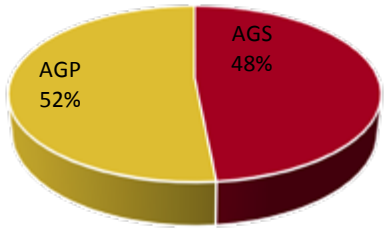
38. CEBOLLA

Ración	A	B	C	D
gramos	10	40	80	160

GENERAL	A (10g)	B (40g)	C (80g)	D (160g)
Agua (ml)	9,4	37,4	74,8	149,6
Energía (kcal)	3	11	23	46
Proteínas (g)	0,1	0,6	1,1	2,2
Lípidos (g)	0,0	0,1	0,2	0,3
Carbohidratos (g)	0,5	2,1	4,2	8,5
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,2	0,7	1,4	2,9

MINERALES	A (10g)	B (40g)	C (80g)	D (160g)
Ca (mg)	2,5	10,2	20,3	40,6
Mg (mg)	0,7	2,8	5,6	11,2
P (mg)	4	18	35	70
Na (mg)	1	3	6	11
K (mg)	18	72	144	288
Fe (mg)	0,03	0,11	0,22	0,43
Cu (mg)	0,01	0,02	0,04	0,08
Zn (mg)	0,03	0,10	0,21	0,42
Mn (mg)	0,01	0,04	0,08	0,16
I (ug)	2	8	16	32
Se (mg)	0	0	1	2



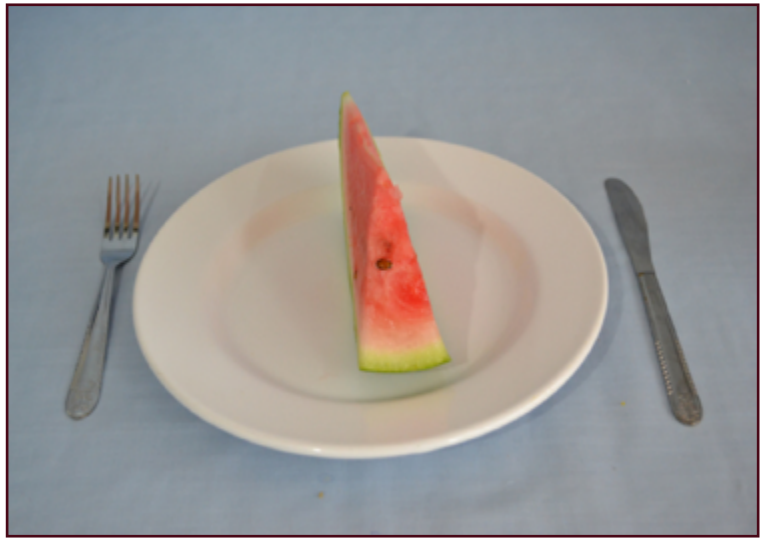


VITAMINAS	A (10g)	B (40g)	C (80g)	D (160g)
Tiamina (mg)	0,00	0,01	0,02	0,05
Riboflavina (mg)	0,00	0,01	0,02	0,05
Niacina (mg EN)	0,10	0,40	0,80	1,60
Pantoténico (mg)	0,01	0,04	0,09	0,18
Vit B6 (mg)	0,01	0,05	0,10	0,21
Biotina (ug)	0,09	0,36	0,72	1,44
Ac Fólico (ug)	1,40	5,60	11,20	22,40
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,69	2,76	5,52	11,04
Vit A (ug ER)	0	1	1	2
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,2	0,4	0,7

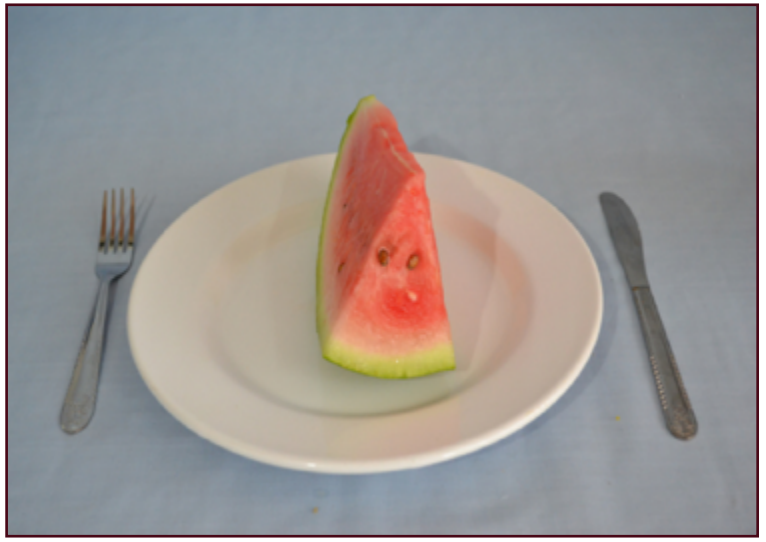
ÁCIDOS GRASOS	A (10g)	B (40g)	C (80g)	D (160g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,01	0,04	0,08	0,15
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	ND	ND	ND	ND
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,01	0,04	0,08	0,16

39

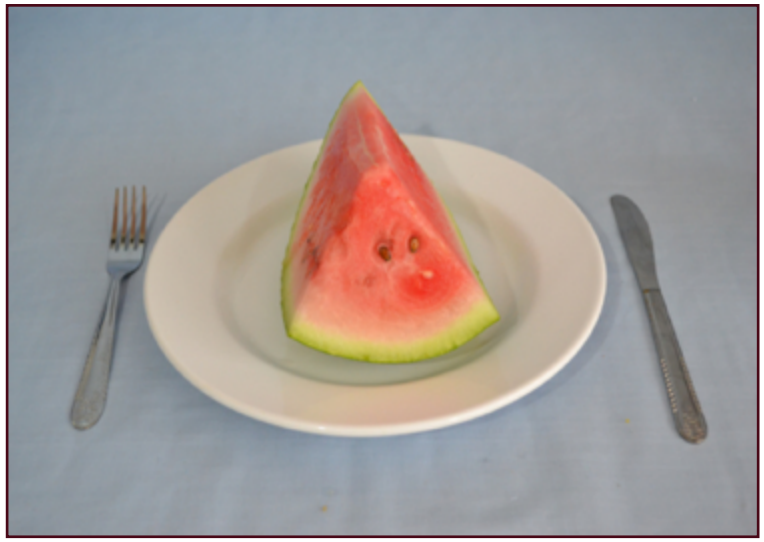
SANDÍA



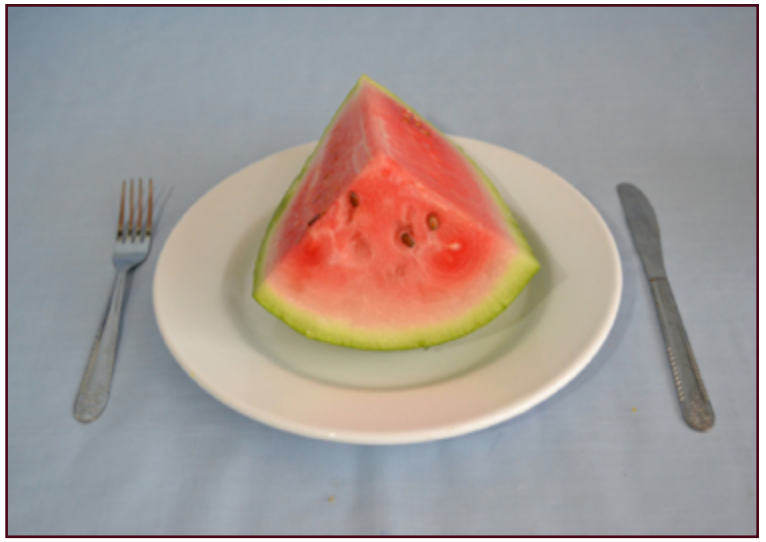
A



B



C



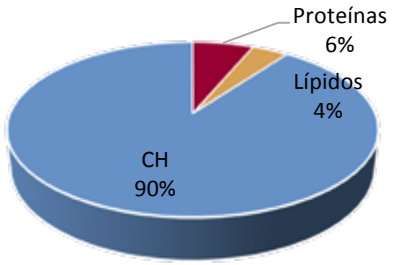
D

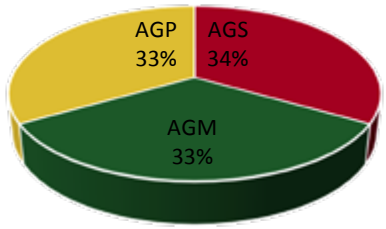
39. SANDÍA

Ración	A	B	C	D
gramos	250	375	600	775

GENERAL	A (250g)	B (375g)	C (600g)	D (775g)
Agua (ml)	230,8	346,1	553,8	715,3
Energía (kcal)	78	116	186	240
Proteínas (g)	1,3	1,9	3,0	3,9
Lípidos (g)	0,8	1,1	1,8	2,3
Carbohidratos (g)	17,8	26,6	42,6	55,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,5	0,8	1,2	1,6

MINERALES	A (250g)	B (375g)	C (600g)	D (775g)
Ca (mg)	17,5	26,3	42,0	54,3
Mg (mg)	20,0	30,0	48,0	62,0
P (mg)	23	34	54	70
Na (mg)	5	8	12	16
K (mg)	250	375	600	775
Fe (mg)	0,75	1,13	1,80	2,33
Cu (mg)	0,08	0,11	0,18	0,23
Zn (mg)	0,50	0,75	1,20	1,55
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	4	6	9	11
Se (mg)	ND	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (250g)	B (375g)	C (600g)	D (775g)
Tiamina (mg)	0,13	0,19	0,30	0,39
Riboflavina (mg)	0,03	0,04	0,06	0,08
Niacina (mg EN)	2,25	3,38	5,40	6,98
Pantoténico (mg)	0,53	0,79	1,26	1,63
Vit B6 (mg)	0,35	0,53	0,84	1,09
Biotina (ug)	2,50	3,75	6,00	7,75
Ac Fólico (ug)	5,00	7,50	12,00	15,50
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	20,00	30,00	48,00	62,00
Vit A (ug ER)	96	144	230	297
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,3	0,4	0,6	0,8

ÁCIDOS GRASOS	A (250g)	B (375g)	C (600g)	D (775g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,25	0,38	0,60	0,78
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,25	0,38	0,60	0,78
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,25	0,38	0,60	0,78

40

COCO RALLADO



A



B



C



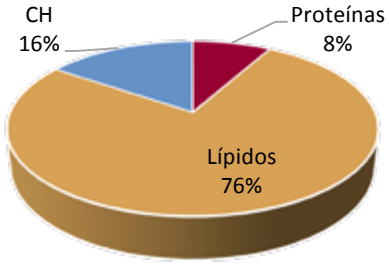
D

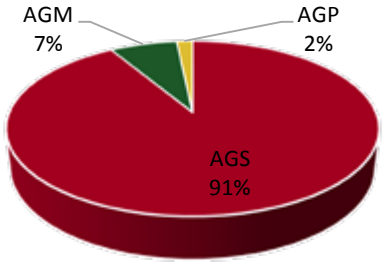
40. COCO RALLADO

Ración	A	B	C	D
gramos	25	75	150	290

GENERAL	A (25g)	B (75g)	C (150g)	D (290g)
Agua (ml)	1,8	5,3	10,5	20,3
Energía (kcal)	149	446	891	1723
Proteínas (g)	1,6	4,7	9,3	18,0
Lípidos (g)	14,5	43,5	87,0	168,2
Carbohidratos (g)	3,0	8,9	17,7	34,2
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	4,3	12,8	25,5	49,3

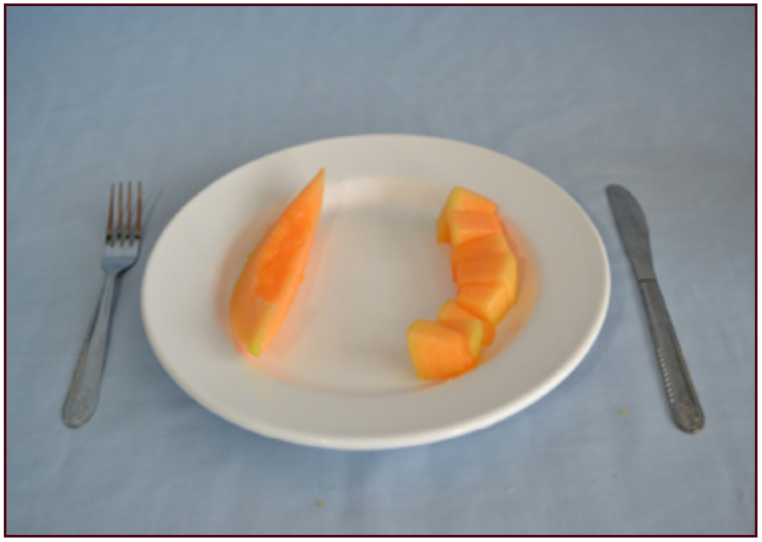
MINERALES	A (25g)	B (75g)	C (150g)	D (290g)
Ca (mg)	1,3	3,8	7,5	14,5
Mg (mg)	13,0	39,0	78,0	150,8
P (mg)	24	71	141	273
Na (mg)	4	13	26	49
K (mg)	110	330	660	1276
Fe (mg)	3,25	9,75	19,50	37,70
Cu (mg)	0,14	0,42	0,84	1,62
Zn (mg)	0,23	0,68	1,35	2,61
Mn (mg)	0,45	1,35	2,70	5,22
I (ug)	1	2	3	6
Se (mg)	1	2	5	9



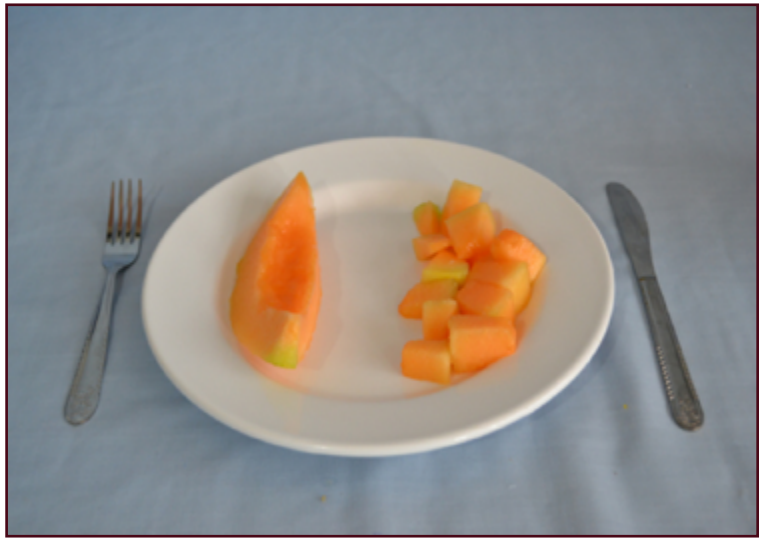


VITAMINAS	A (25g)	B (75g)	C (150g)	D (290g)
Tiamina (mg)	0,01	0,02	0,05	0,09
Riboflavina (mg)	0,01	0,02	0,03	0,06
Niacina (mg EN)	0,08	0,23	0,45	0,87
Pantoténico (mg)	0,16	0,47	0,95	1,83
Vit B6 (mg)	0,02	0,07	0,14	0,26
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	2,25	6,75	13,50	26,10
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,50	1,50	3,00	5,80
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,2	0,5	1,1	2,0

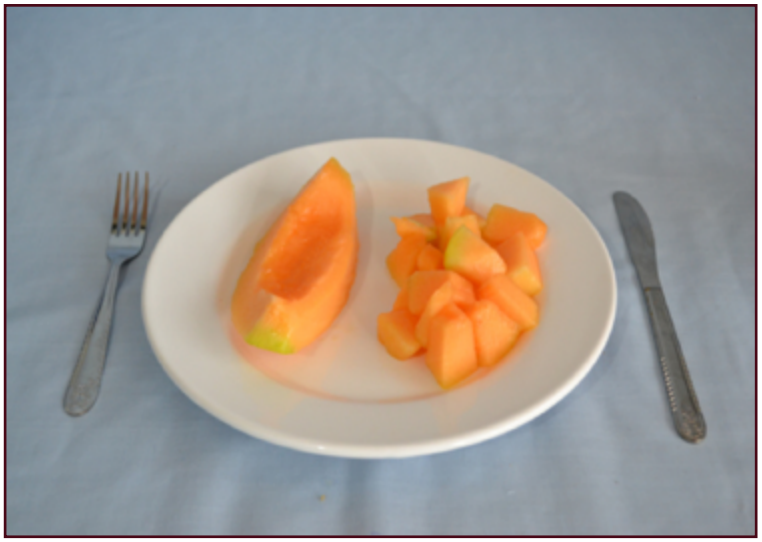
ÁCIDOS GRASOS	A (25g)	B (75g)	C (150g)	D (290g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	12,48	37,43	74,85	144,71
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,95	2,85	5,70	11,02
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,23	0,68	1,35	2,61



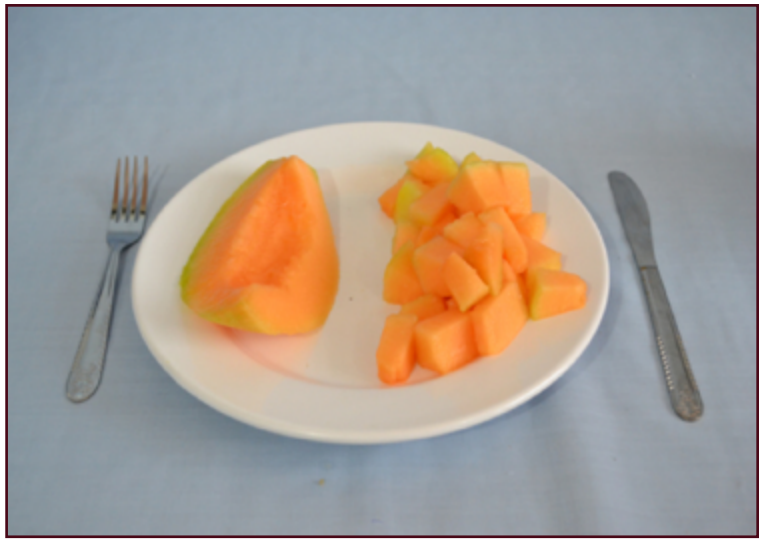
A



B



C



D

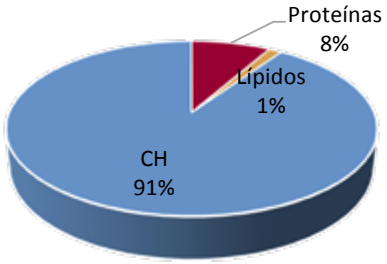
Fotografías útiles para la estimación de rodajas de papaya.

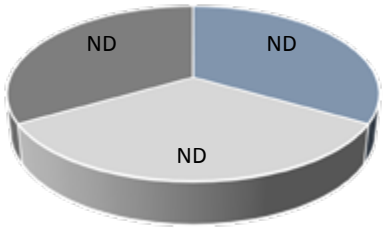
41. MELÓN

Ración	A	B	C	D
gramos	60	85	130	215

GENERAL	A (60g)	B (85g)	C (130g)	D (215g)
Agua (ml)	55,3	78,4	119,9	198,2
Energía (kcal)	17	24	36	60
Proteínas (g)	0,4	0,5	0,8	1,3
Lípidos (g)	0,1	0,1	0,1	0,2
Carbohidratos (g)	4,0	5,6	8,6	14,2
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,4	0,6	0,9	1,5

MINERALES	A (60g)	B (85g)	C (130g)	D (215g)
Ca (mg)	5,4	7,7	11,7	19,4
Mg (mg)	6,0	8,5	13,0	21,5
P (mg)	10	14	21	34
Na (mg)	19	27	42	69
K (mg)	126	179	273	452
Fe (mg)	0,06	0,09	0,13	0,22
Cu (mg)	ND	ND	ND	ND
Zn (mg)	ND	ND	ND	ND
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	ND	ND	ND	ND



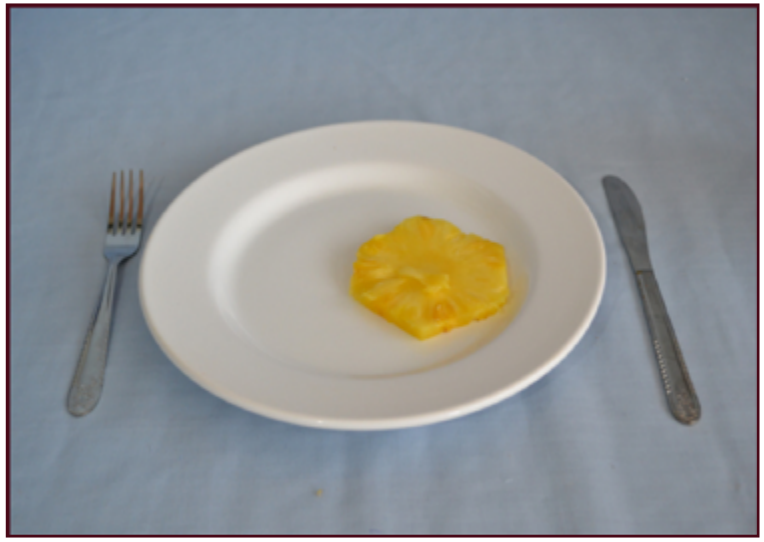


VITAMINAS	A (60g)	B (85g)	C (130g)	D (215g)
Tiamina (mg)	0,02	0,03	0,04	0,06
Riboflavina (mg)	0,01	0,01	0,01	0,02
Niacina (mg EN)	0,42	0,60	0,91	1,51
Pantoténico (mg)	0,13	0,18	0,27	0,45
Vit B6 (mg)	0,04	0,05	0,08	0,13
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	1,20	1,70	2,60	4,30
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	5,40	7,65	11,70	19,35
Vit A (ug ER)	5	7	10	17
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,1	0,1	0,1	0,2

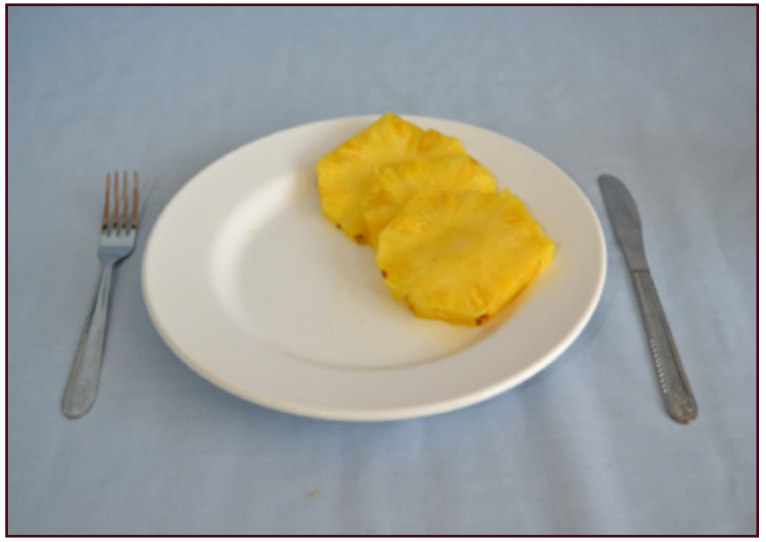
ÁCIDOS GRASOS	A (60g)	B (85g)	C (130g)	D (215g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	ND	ND	ND	ND
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	ND	ND	ND	ND
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	ND	ND	ND	ND

42

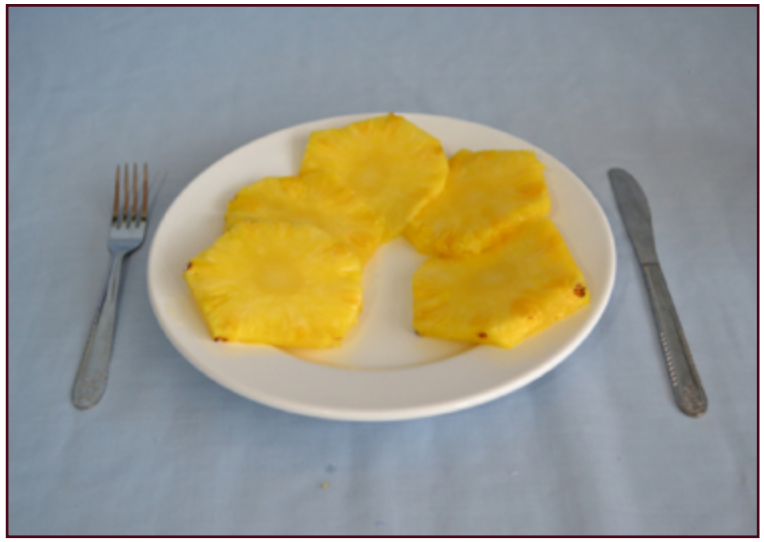
PIÑA



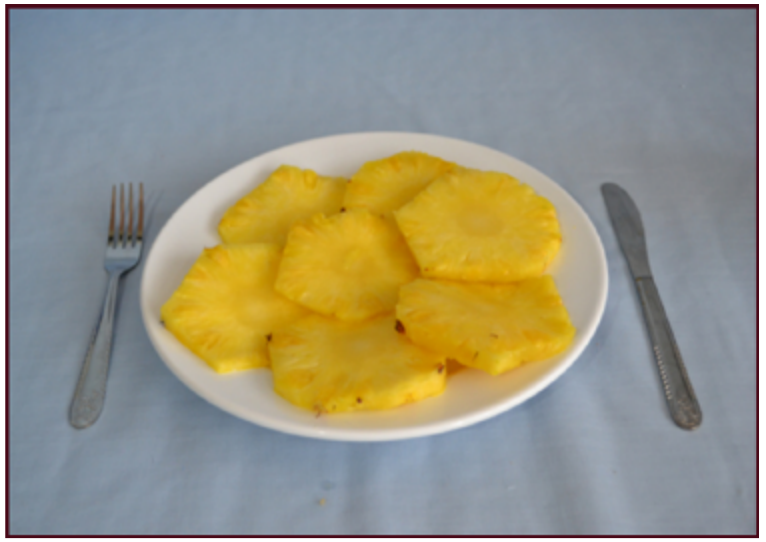
A



B



C



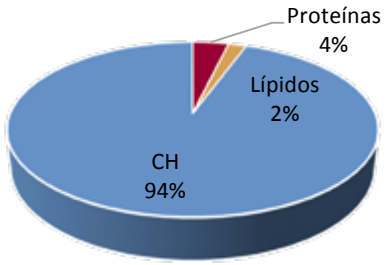
D

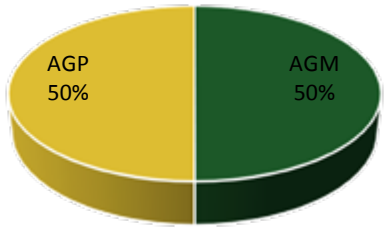
42. PIÑA

Ración	A	B	C	D
gramos	45	150	240	325

GENERAL	A (45g)	B (150g)	C (240g)	D (325g)
Agua (ml)	38,9	129,8	207,6	281,1
Energía (kcal)	18	62	98	133
Proteínas (g)	0,2	0,6	1,0	1,3
Lípidos (g)	0,1	0,3	0,5	0,7
Carbohidratos (g)	4,5	15,2	24,2	32,8
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,6	1,9	3,0	4,1

MINERALES	A (45g)	B (150g)	C (240g)	D (325g)
Ca (mg)	8,1	27,0	43,2	58,5
Mg (mg)	7,2	24,0	38,4	52,0
P (mg)	5	15	24	33
Na (mg)	1	3	5	7
K (mg)	72	240	384	520
Fe (mg)	0,09	0,30	0,48	0,65
Cu (mg)	0,05	0,17	0,26	0,36
Zn (mg)	0,05	0,15	0,24	0,33
Mn (mg)	0,23	0,75	1,20	1,63
I (ug)	2	6	10	14
Se (mg)	0	1	1	2





VITAMINAS	A (45g)	B (150g)	C (240g)	D (325g)
Tiamina (mg)	0,04	0,12	0,19	0,26
Riboflavina (mg)	0,01	0,05	0,07	0,10
Niacina (mg EN)	0,18	0,60	0,96	1,30
Pantoténico (mg)	0,07	0,24	0,38	0,52
Vit B6 (mg)	0,04	0,14	0,22	0,29
Biotina (ug)	0,14	0,45	0,72	0,98
Ac Fólico (ug)	2,25	7,50	12,00	16,25
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	5,40	18,00	28,80	39,00
Vit A (ug ER)	1	5	7	10
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,2	0,2	0,3

ÁCIDOS GRASOS	A (45g)	B (150g)	C (240g)	D (325g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	ND	ND	ND	ND
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,05	0,15	0,24	0,33
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,05	0,15	0,24	0,33



A



B



C



D

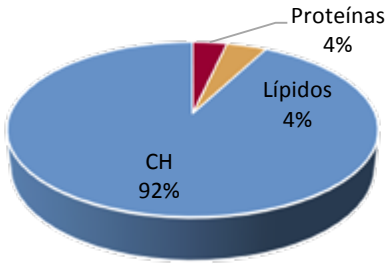
Fotografías útiles para la estimación de otras variedades de uva.

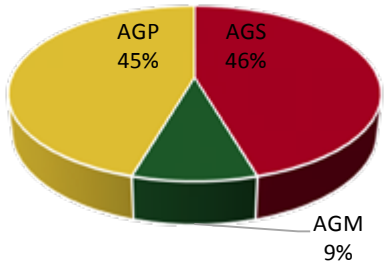
43. UVAS

Ración	A	B	C	D
gramos	30	50	115	170

GENERAL	A (30g)	B (50g)	C (115g)	D (170g)
Agua (ml)	24,8	41,4	95,2	140,8
Energía (kcal)	20	33	77	114
Proteínas (g)	0,2	0,3	0,7	1,0
Lípidos (g)	0,2	0,4	0,8	1,2
Carbohidratos (g)	4,7	7,8	17,8	26,4
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,1	0,2	0,5	0,7

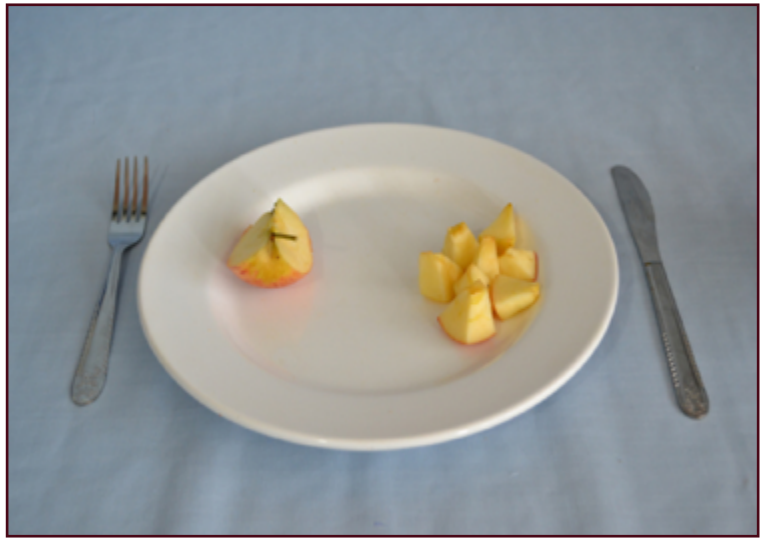
MINERALES	A (30g)	B (50g)	C (115g)	D (170g)
Ca (mg)	1,2	2,0	4,6	6,8
Mg (mg)	1,2	2,0	4,6	6,8
P (mg)	5	8	18	27
Na (mg)	1	1	2	3
K (mg)	96	160	368	544
Fe (mg)	0,09	0,15	0,35	0,51
Cu (mg)	0,04	0,06	0,14	0,20
Zn (mg)	0,03	0,05	0,12	0,17
Mn (mg)	0,03	0,05	0,12	0,17
I (ug)	0	0	0	0
Se (mg)	0	1	1	2



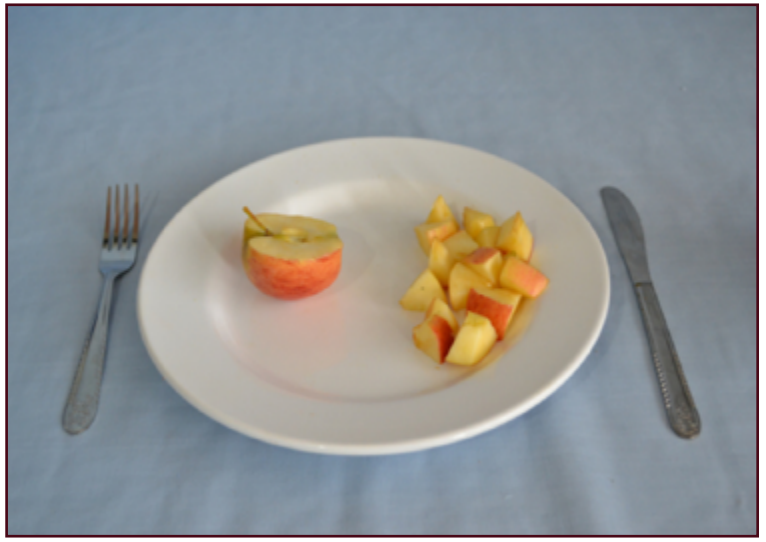


VITAMINAS	A (30g)	B (50g)	C (115g)	D (170g)
Tiamina (mg)	0,01	0,02	0,05	0,07
Riboflavina (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
Niacina (mg EN)	0,09	0,15	0,35	0,51
Pantoténico (mg)	0,02	0,03	0,06	0,09
Vit B6 (mg)	0,03	0,05	0,12	0,17
Biotina (ug)	0,09	0,15	0,35	0,51
Ac Fólico (ug)	7,80	13,00	29,90	44,20
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	1,20	2,00	4,60	6,80
Vit A (ug ER)	1	2	3	5
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,2	0,4	0,8	1,2

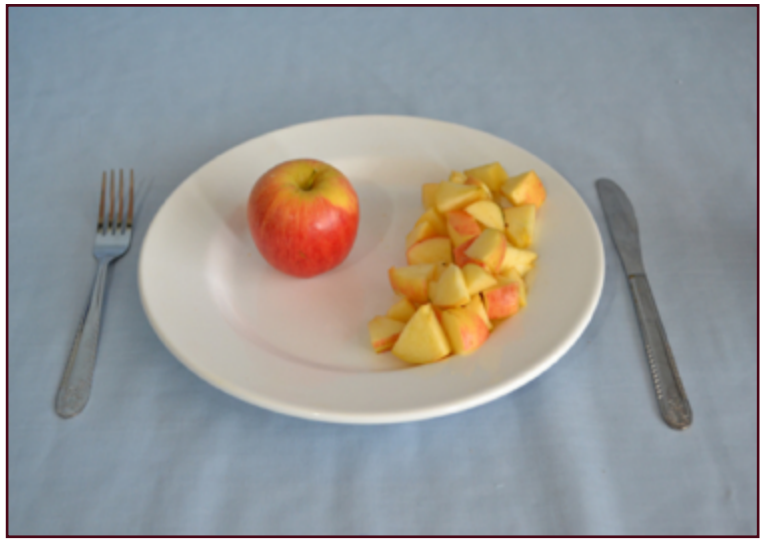
ÁCIDOS GRASOS	A (30g)	B (50g)	C (115g)	D (170g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,02	0,03	0,06	0,09
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,00	0,01	0,01	0,02
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,02	0,03	0,06	0,09



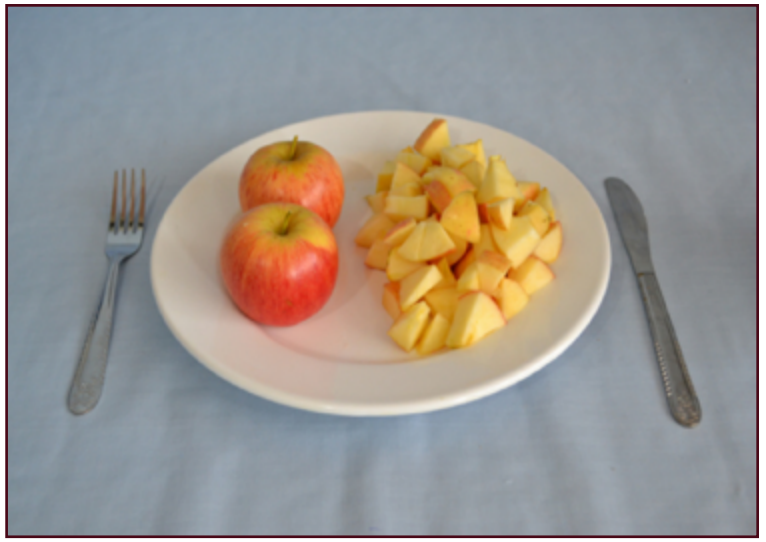
A



B



C



D

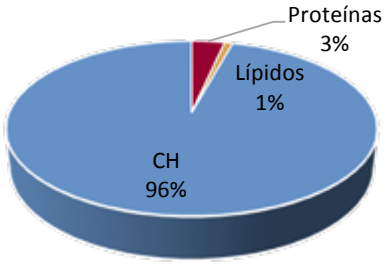
Fotografías útiles para la estimación de otras variedades de manzana.

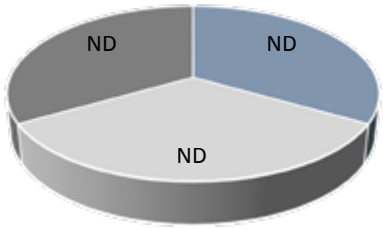
44. MANZANA

Ración	A	B	C	D
gramos	30	50	100	200

GENERAL	A (30g)	B (50g)	C (100g)	D (200g)
Agua (ml)	25,6	42,7	85,4	170,8
Energía (kcal)	14	23	45	90
Proteínas (g)	0,1	0,2	0,4	0,8
Lípidos (g)	0,0	0,1	0,1	0,2
Carbohidratos (g)	3,4	5,6	11,2	22,4
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,5	0,9	1,7	3,4

MINERALES	A (30g)	B (50g)	C (100g)	D (200g)
Ca (mg)	0,9	1,5	3,0	6,0
Mg (mg)	0,9	1,5	3,0	6,0
P (mg)	2	4	8	16
Na (mg)	1	2	3	6
K (mg)	30	50	100	200
Fe (mg)	0,03	0,05	0,10	0,20
Cu (mg)	0,01	0,01	0,02	0,04
Zn (mg)	0,03	0,05	0,10	0,20
Mn (mg)	0,03	0,05	0,10	0,20
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	ND	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (30g)	B (50g)	C (100g)	D (200g)
Tiamina (mg)	0,01	0,02	0,03	0,06
Riboflavina (mg)	0,01	0,01	0,02	0,04
Niacina (mg EN)	0,06	0,10	0,20	0,40
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,02	0,03	0,06	0,12
Biotina (ug)	0,33	0,55	1,10	2,20
Ac Fólico (ug)	0,30	0,50	1,00	2,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	1,20	2,00	4,00	8,00
Vit A (ug ER)	1	1	3	6
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,1	0,1	0,3	0,5

ÁCIDOS GRASOS	A (30g)	B (50g)	C (100g)	D (200g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	ND	ND	ND	ND
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	ND	ND	ND	ND
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,03	0,05	0,10	0,20

45

PASAS



A



B



C



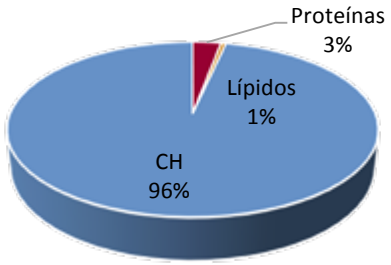
D

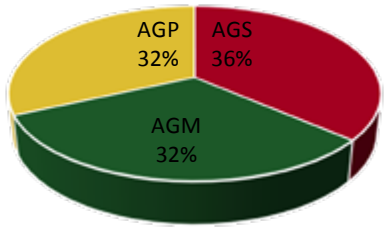
45. PASAS

Ración	A	B	C	D
gramos	15	35	50	80

GENERAL	A (15g)	B (35g)	C (50g)	D (80g)
Agua (ml)	2,0	4,6	6,6	10,6
Energía (kcal)	41	95	136	218
Proteínas (g)	0,3	0,7	1,1	1,7
Lípidos (g)	0,1	0,1	0,2	0,3
Carbohidratos (g)	10,4	24,3	34,7	55,4
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,6	1,4	2,0	3,2

MINERALES	A (15g)	B (35g)	C (50g)	D (80g)
Ca (mg)	6,9	16,1	23,0	36,8
Mg (mg)	5,3	12,3	17,5	28,0
P (mg)	11	27	38	61
Na (mg)	9	21	30	48
K (mg)	153	357	510	816
Fe (mg)	0,57	1,33	1,90	3,04
Cu (mg)	0,06	0,14	0,20	0,31
Zn (mg)	0,11	0,25	0,35	0,56
Mn (mg)	0,05	0,11	0,15	0,24
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	1	3	4	6



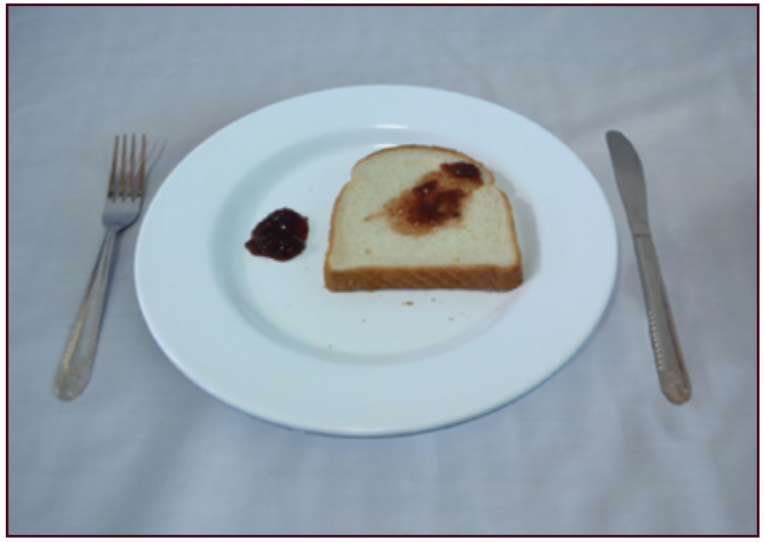


VITAMINAS	A (15g)	B (35g)	C (50g)	D (80g)
Tiamina (mg)	0,02	0,04	0,06	0,10
Riboflavina (mg)	0,01	0,02	0,03	0,04
Niacina (mg EN)	0,12	0,28	0,40	0,64
Pantoténico (mg)	0,02	0,05	0,08	0,12
Vit B6 (mg)	0,04	0,09	0,13	0,20
Biotina (ug)	0,30	0,70	1,00	1,60
Ac Fólico (ug)	1,50	3,50	5,00	8,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,15	0,35	0,50	0,80
Vit A (ug ER)	0	1	1	2
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	ND	ND	ND	ND

ÁCIDOS GRASOS	A (15g)	B (35g)	C (50g)	D (80g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,02	0,06	0,08	0,13
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,02	0,05	0,07	0,11
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,02	0,05	0,07	0,11

46

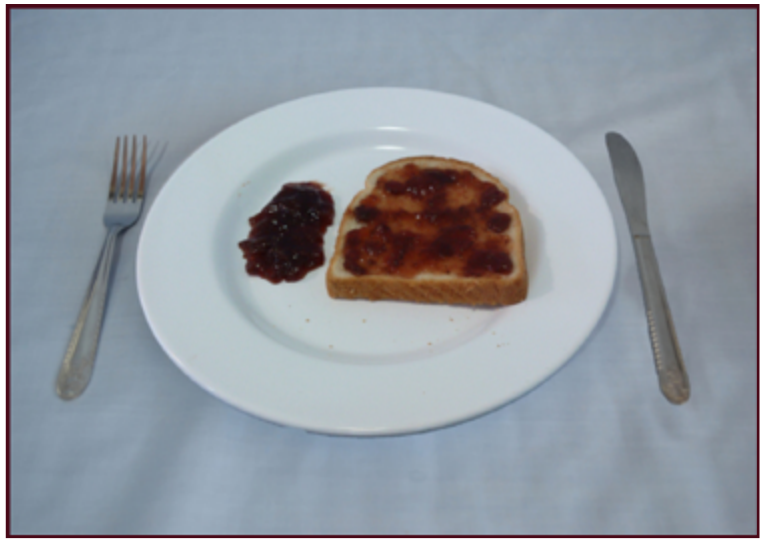
MERMELADA



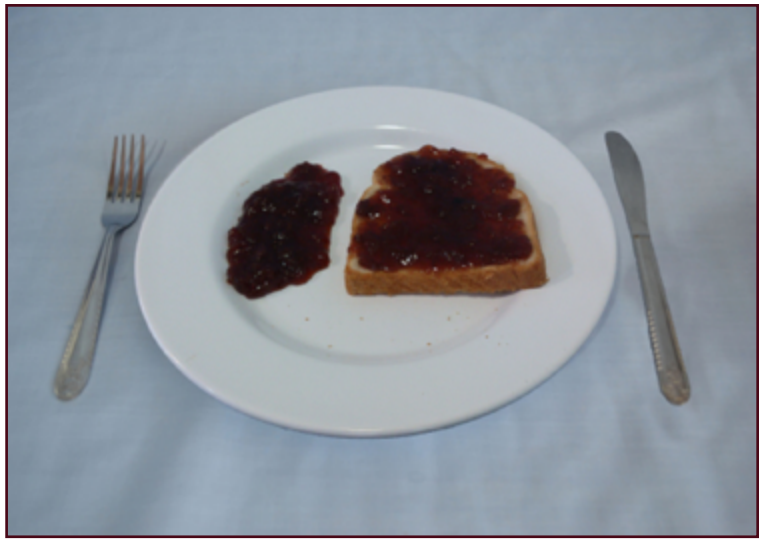
A



B



C



D

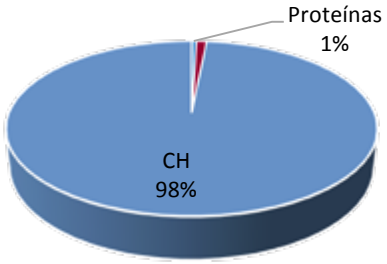
Fotografías útiles para la estimación de manjar, manteca de cacao, manteca de cacahuete, etc.

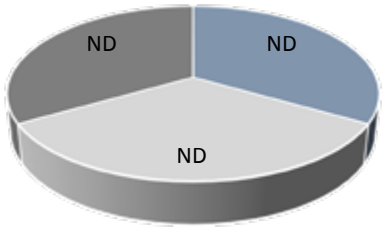
46. MERMELADA

Ración	A	B	C	D
gramos	5	10	20	40

GENERAL	A (5g)	B (10g)	C (20g)	D (40g)
Agua (ml)	2,1	4,3	8,5	17,1
Energía (kcal)	12	25	49	99
Proteínas (g)	0,0	0,0	0,1	0,1
Lípidos (g)	0,0	0,1	0,1	0,3
Carbohidratos (g)	3,0	6,0	12,0	24,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,1	0,3	0,5	1,0

MINERALES	A (5g)	B (10g)	C (20g)	D (40g)
Ca (mg)	2,0	3,9	7,8	15,6
Mg (mg)	1,5	3,0	6,0	12,0
P (mg)	0	1	2	3
Na (mg)	1	1	2	4
K (mg)	17	34	69	138
Fe (mg)	0,05	0,10	0,20	0,40
Cu (mg)	ND	ND	ND	ND
Zn (mg)	0,01	0,01	0,02	0,04
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	0	0	0	1



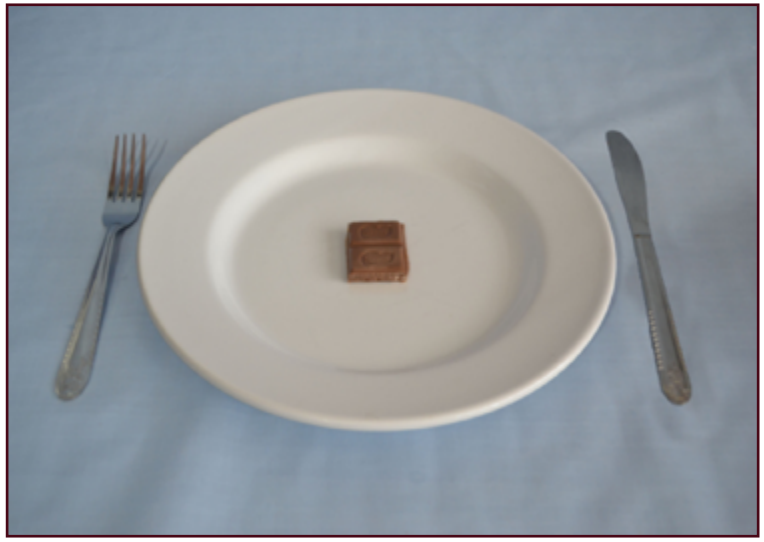


VITAMINAS	A (5g)	B (10g)	C (20g)	D (40g)
Tiamina (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Riboflavina (mg)	0,00	0,00	0,00	0,01
Niacina (mg EN)	0,09	0,18	0,36	0,72
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,00	0,00	0,00	0,01
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	1,65	3,30	6,60	13,20
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	1,00	2,00	4,00	8,00
Vit A (ug ER)	1	2	4	8
Vit D (ug)	ND	ND	ND	ND
Vit E (mg Cl-TE)	ND	ND	ND	ND

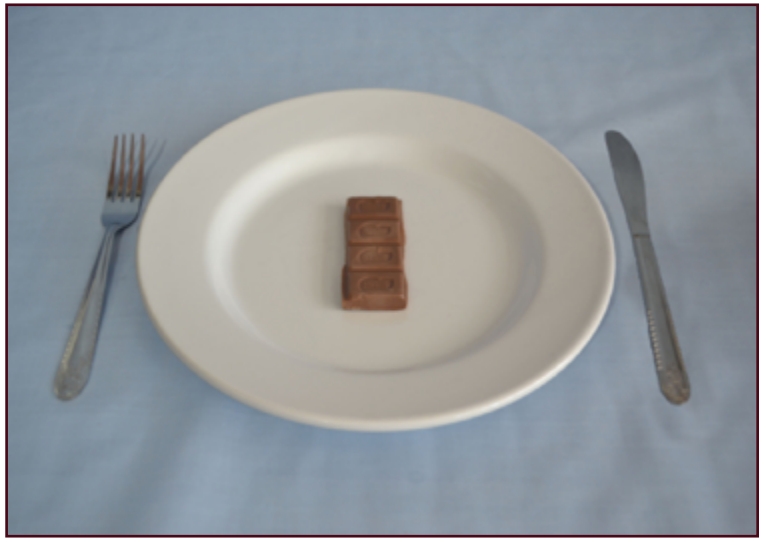
ÁCIDOS GRASOS	A (5g)	B (10g)	C (20g)	D (40g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,00	0,00	0,01	0,01
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,02	0,03	0,07	0,13
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,00	0,00	0,00	0,00

47

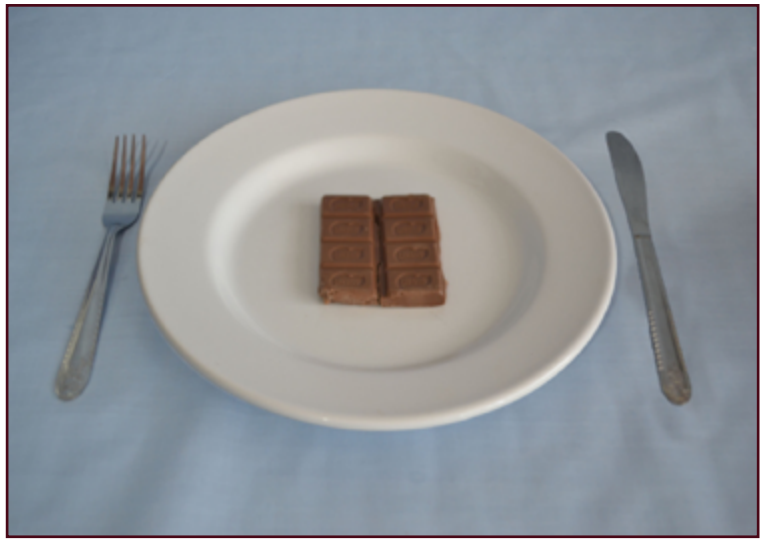
CHOCOLATE



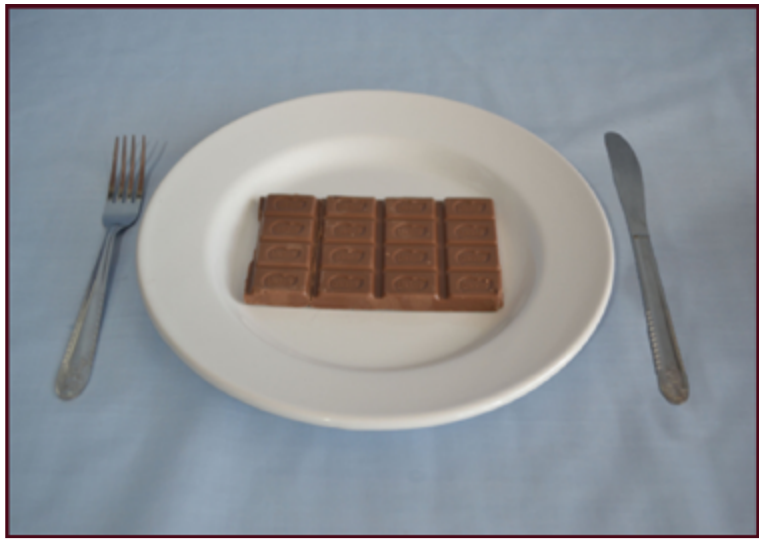
A



B



C



D

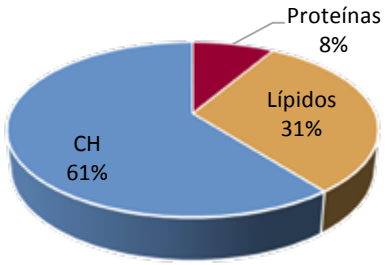
Fotografías útiles para la estimación de otras variedades de chocolate.

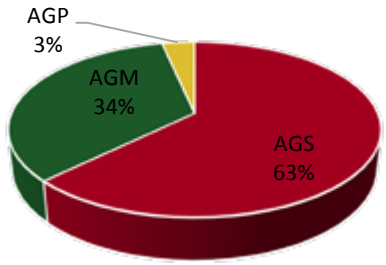
47. CHOCOLATE

Ración	A	B	C	D
gramos	10	20	40	80

GENERAL	A (10g)	B (20g)	C (40g)	D (80g)
Agua (ml)	0,1	0,2	0,4	0,7
Energía (kcal)	53	107	214	428
Proteínas (g)	0,8	1,7	3,4	6,7
Lípidos (g)	3,1	6,1	12,3	24,6
Carbohidratos (g)	6,0	12,0	24,0	48,0
Colesterol (mg)	1,0	2,0	4,0	8,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (10g)	B (20g)	C (40g)	D (80g)
Ca (mg)	18,8	37,6	75,2	150,4
Mg (mg)	5,5	11,0	22,0	44,0
P (mg)	26	51	102	204
Na (mg)	10	20	40	80
K (mg)	44	88	176	352
Fe (mg)	0,14	0,28	0,56	1,12
Cu (mg)	0,03	0,06	0,12	0,24
Zn (mg)	0,02	0,04	0,08	0,16
Mn (mg)	0,05	0,10	0,20	0,40
I (ug)	1	2	4	8
Se (mg)	0	1	2	3





VITAMINAS	A (10g)	B (20g)	C (40g)	D (80g)
Tiamina (mg)	0,01	0,02	0,04	0,09
Riboflavina (mg)	0,03	0,06	0,11	0,22
Niacina (mg EN)	0,16	0,32	0,64	1,28
Pantoténico (mg)	0,11	0,22	0,43	0,86
Vit B6 (mg)	0,01	0,01	0,03	0,06
Biotina (ug)	0,30	0,60	1,20	2,40
Ac Fólico (ug)	1,00	2,00	4,00	8,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	1	2
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,1
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,1	0,2	0,3

ÁCIDOS GRASOS	A (10g)	B (20g)	C (40g)	D (80g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,75	3,49	6,98	13,97
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,95	1,89	3,78	7,56
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,09	0,19	0,38	0,75

48

TORTA DULCE



A



B



C

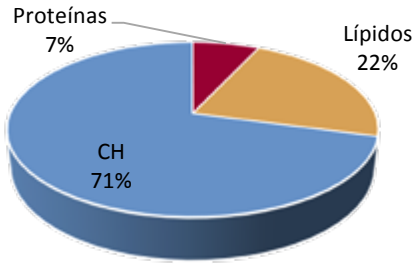
Fotografías útiles para la estimación de bizcochos, cakes y tortas con aspecto similar.

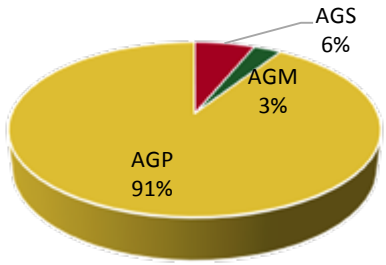
48. TORTA DULCE

Ración	A	B	C
gramos	30	85	160

GENERAL	A (30g)	B (85g)	C (160g)
Agua (ml)	10,6	29,9	56,3
Energía (kcal)	96	271	510
Proteínas (g)	1,4	3,8	7,2
Lípidos (g)	4,3	12,2	23,0
Carbohidratos (g)	13,8	39,0	73,4
Colesterol (mg)	26,7	75,7	142,4
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,2	0,6	1,2

MINERALES	A (30g)	B (85g)	C (160g)
Ca (mg)	13,5	38,3	72,0
Mg (mg)	2,7	7,7	14,4
P (mg)	20	56	106
Na (mg)	60	170	320
K (mg)	25	70	131
Fe (mg)	0,27	0,77	1,44
Cu (mg)	0,02	0,07	0,13
Zn (mg)	0,15	0,43	0,80
Mn (mg)	0,03	0,09	0,16
I (ug)	5	13	24
Se (mg)	1	3	6





VITAMINAS	A (30g)	B (85g)	C (160g)
Tiamina (mg)	0,02	0,06	0,11
Riboflavina (mg)	0,02	0,07	0,13
Niacina (mg EN)	0,45	1,28	2,40
Pantoténico (mg)	0,09	0,26	0,48
Vit B6 (mg)	0,02	0,04	0,08
Biotina (ug)	1,50	4,25	8,00
Ac Fólico (ug)	2,10	5,95	11,20
Vit B12 (ug)	ND	ND	ND
Ac Ascórbico	0,90	2,55	4,80
Vit A (ug ER)	33	93	176
Vit D (ug)	0,2	0,4	0,8
Vit E (mg Ơ-TE)	0,3	0,9	1,6

ÁCIDOS GRASOS	A (30g)	B (85g)	C (160g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,50	4,25	8,00
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	1,83	5,19	9,76
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,84	2,38	4,48

49

CEREALES



A



B



C



D

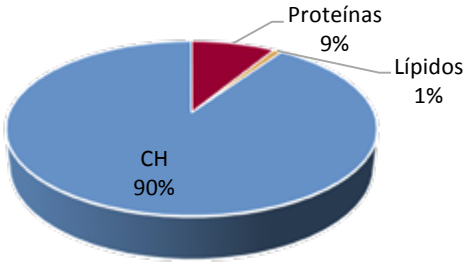
Fotografías útiles para la estimación de otros tipos de cereales de porción similar.

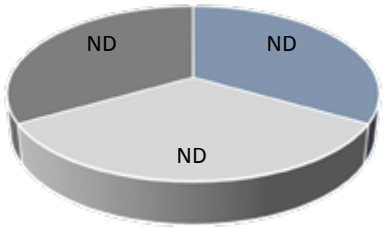
49. CEREALES

Ración	A	B	C	D
gramos	5	15	50	100

GENERAL	A (5g)	B (15g)	C (50g)	D (100g)
Agua (ml)	0,3	0,9	2,9	5,7
Energía (kcal)	18	53	175	350
Proteínas (g)	0,4	1,2	4,0	8,0
Lípidos (g)	0,0	0,1	0,4	0,8
Carbohidratos (g)	4,2	12,5	41,5	83,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,1	0,4	1,3	2,5

MINERALES	A (5g)	B (15g)	C (50g)	D (100g)
Ca (mg)	ND	ND	ND	ND
Mg (mg)	ND	ND	ND	ND
P (mg)	ND	ND	ND	ND
Na (mg)	0	0	1	1
K (mg)	ND	ND	ND	ND
Fe (mg)	0,40	1,19	3,95	7,90
Cu (mg)	ND	ND	ND	ND
Zn (mg)	ND	ND	ND	ND
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	ND	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (5g)	B (15g)	C (50g)	D (100g)
Tiamina (mg)	0,06	0,18	0,60	1,20
Riboflavina (mg)	0,07	0,20	0,65	1,30
Niacina (mg EN)	0,75	2,25	7,50	15,00
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,09	0,26	0,85	1,70
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	8,35	25,05	83,50	167,00
Vit B12 (ug)	0,04	0,12	0,40	0,80
Ac Ascórbico	2,50	7,50	25,00	50,00
Vit A (ug ER)	ND	ND	ND	ND
Vit D (ug)	0,2	0,6	2,1	4,2
Vit E (mg Cl-TE)	ND	ND	ND	ND

ÁCIDOS GRASOS	A (5g)	B (15g)	C (50g)	D (100g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	ND	ND	ND	ND
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	ND	ND	ND	ND
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	ND	ND	ND	ND

50 CARAMELOS



A



B



C



D

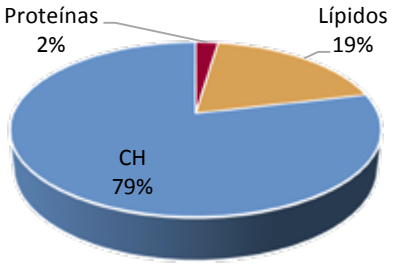
Fotografías útiles para la estimación de otras variedades de caramelos de porción similar.

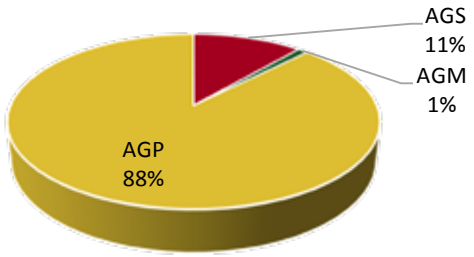
50. CARAMELOS

Ración	A	B	C	D
gramos	5	15	25	40

GENERAL	A (5g)	B (15g)	C (25g)	D (40g)
Agua (ml)	0,2	0,7	2,4	4,8
Energía (kcal)	22	65	215	430
Proteínas (g)	0,1	0,3	1,1	2,1
Lípidos (g)	0,9	2,6	8,6	17,2
Carbohidratos (g)	3,6	10,7	35,6	71,1
Colesterol (mg)	0,9	2,6	8,5	17,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (5g)	B (15g)	C (25g)	D (40g)
Ca (mg)	4,8	14,3	47,5	95,0
Mg (mg)	1,3	3,8	12,5	25,0
P (mg)	3	10	32	64
Na (mg)	16	48	160	320
K (mg)	11	32	105	210
Fe (mg)	0,08	0,23	0,75	1,50
Cu (mg)	0,02	0,06	0,20	0,40
Zn (mg)	0,01	0,03	0,10	0,20
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	ND	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (5g)	B (15g)	C (25g)	D (40g)
Tiamina (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Riboflavina (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Niacina (mg EN)	0,02	0,06	0,20	0,40
Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B6 (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Fólico (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	ND	ND	ND	ND

ÁCIDOS GRASOS	A (5g)	B (15g)	C (25g)	D (40g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,69	2,06	6,85	13,70
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,11	0,33	1,10	2,20
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,01	0,03	0,10	0,20

51

GOLOSINAS



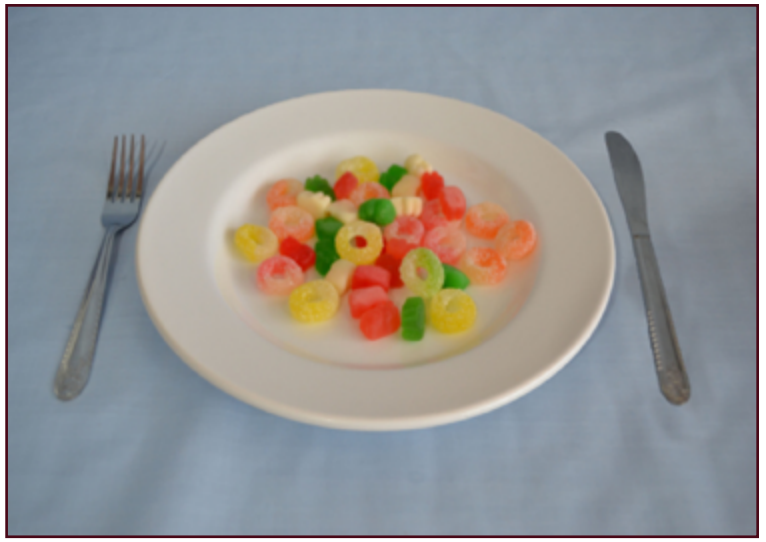
A



B



C



D

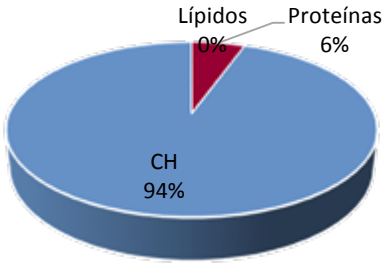
Fotografías útiles para la estimación de golisinas de aspecto similar.

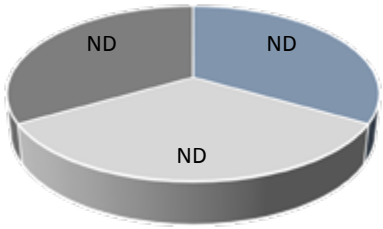
51. GOLOSINAS

Ración	A	B	C	D
gramos	30	50	65	100

GENERAL	A (30g)	B (50g)	C (65g)	D (100g)
Agua (ml)	4,8	8,0	10,4	16,0
Energía (kcal)	101	169	220	338
Proteínas (g)	1,4	2,3	3,0	4,6
Lípidos (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Carbohidratos (g)	23,6	39,3	51,1	78,6
Colesterol (mg)	ND	ND	ND	ND
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,1	0,1	0,1	0,2

MINERALES	A (30g)	B (50g)	C (65g)	D (100g)
Ca (mg)	ND	ND	ND	ND
Mg (mg)	ND	ND	ND	ND
P (mg)	ND	ND	ND	ND
Na (mg)	ND	ND	ND	ND
K (mg)	ND	ND	ND	ND
Fe (mg)	ND	ND	ND	ND
Cu (mg)	ND	ND	ND	ND
Zn (mg)	ND	ND	ND	ND
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	ND	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (30g)	B (50g)	C (65g)	D (100g)
Tiamina (mg)	ND	ND	ND	ND
Riboflavina (mg)	ND	ND	ND	ND
Niacina (mg EN)	ND	ND	ND	ND
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	ND	ND	ND	ND
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	ND	ND	ND	ND
Vit B12 (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Ascórbico	ND	ND	ND	ND
Vit A (ug ER)	ND	ND	ND	ND
Vit D (ug)	ND	ND	ND	ND
Vit E (mg Cl-TE)	ND	ND	ND	ND

ÁCIDOS GRASOS	A (30g)	B (50g)	C (65g)	D (100g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	ND	ND	ND	ND
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	ND	ND	ND	ND
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	ND	ND	ND	ND

52

GALLETAS SALADAS



A



B



C



D

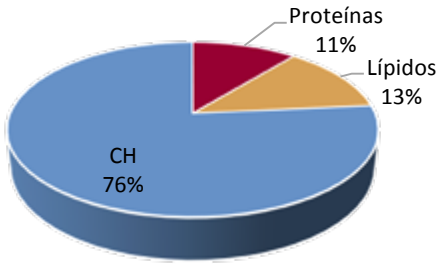
Fotografías útiles para la estimación de otras galletas de porción similar.

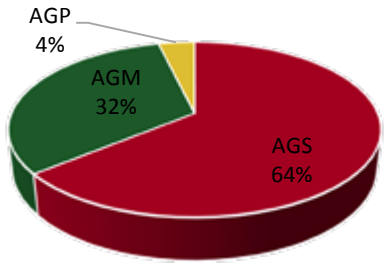
52. GALLETAS SALADAS

Ración	A	B	C	D
gramos	8	20	50	70

GENERAL	A (8g)	B (20g)	C (50g)	D (70g)
Agua (ml)	0,0	0,0	0,1	0,1
Energía (kcal)	35	88	220	308
Proteínas (g)	0,9	2,2	5,4	7,6
Lípidos (g)	1,0	2,5	6,3	8,8
Carbohidratos (g)	6,1	15,2	37,9	53,1
Colesterol (mg)	10,4	26,0	65,0	91,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,2	0,6	1,5	2,1

MINERALES	A (8g)	B (20g)	C (50g)	D (70g)
Ca (mg)	6,6	16,4	41,0	57,4
Mg (mg)	1,2	3,0	7,5	10,5
P (mg)	7	17	44	61
Na (mg)	88	220	550	770
K (mg)	14	34	85	119
Fe (mg)	0,10	0,24	0,60	0,84
Cu (mg)	ND	ND	ND	ND
Zn (mg)	0,05	0,12	0,30	0,42
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	ND	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (8g)	B (20g)	C (50g)	D (70g)
Tiamina (mg)	0,00	0,00	0,01	0,01
Riboflavina (mg)	0,00	0,01	0,02	0,02
Niacina (mg EN)	0,07	0,18	0,45	0,63
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,00	0,01	0,03	0,04
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	0,56	1,40	3,50	4,90
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (8g)	B (20g)	C (50g)	D (70g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,58	1,44	3,60	5,04
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,29	0,72	1,81	2,53
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,03	0,08	0,21	0,29

53

MAYONESA



A



B



C



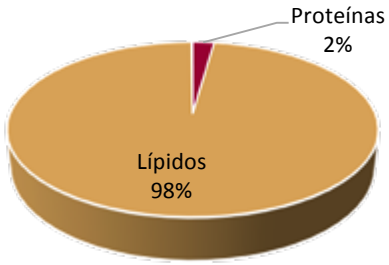
D

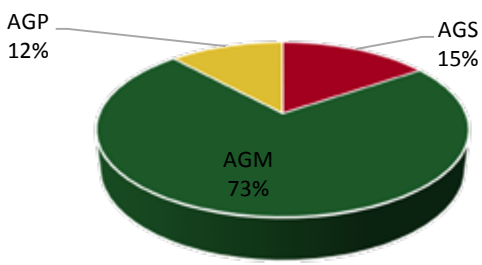
53. MAYONESA

Ración	A	B	C	D
gramos	5	10	15	20

GENERAL	A (5g)	B (10g)	C (15g)	D (20g)
Agua (ml)	1,0	1,9	2,9	3,8
Energía (kcal)	36	72	108	144
Proteínas (g)	0,1	0,2	0,3	0,4
Lípidos (g)	3,9	7,9	11,8	15,8
Carbohidratos (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Colesterol (mg)	13,0	26,0	39,0	52,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (5g)	B (10g)	C (15g)	D (20g)
Ca (mg)	0,8	1,6	2,4	3,2
Mg (mg)	0,4	0,7	1,1	1,4
P (mg)	4	8	12	17
Na (mg)	23	45	68	90
K (mg)	1	2	2	3
Fe (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02
Cu (mg)	ND	ND	ND	ND
Zn (mg)	0,02	0,04	0,06	0,08
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	2	4	5	7
Se (mg)	0	0	0	0





VITAMINAS	A (5g)	B (10g)	C (15g)	D (20g)
Tiamina (mg)	0,00	0,01	0,01	0,01
Riboflavina (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02
Niacina (mg EN)	0,05	0,10	0,15	0,20
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	0,70	1,40	2,10	2,80
Vit B12 (ug)	0,05	0,10	0,15	0,20
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	4	8	12	16
Vit D (ug)	0,1	0,1	0,2	0,2
Vit E (mg Cl-TE)	0,2	0,5	0,7	1,0

ÁCIDOS GRASOS	A (5g)	B (10g)	C (15g)	D (20g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,57	1,14	1,71	2,28
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	2,67	5,34	8,01	10,68
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,43	0,87	1,30	1,74

54

ACEITE DE PALMA



A



B



C

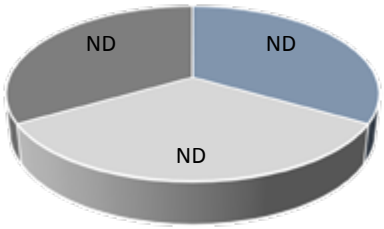
*La primera fotografía corresponde con una cucharilla de aceite, la segunda a una cuchara y la tercera a dos.

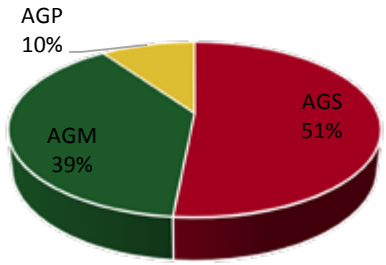
54. ACEITE DE PALMA

Ración	A	B	C
gramos	5	15	30

GENERAL	A (5g)	B (15g)	C (30g)
Agua (ml)	0,0	0,0	0,0
Energía (kcal)	45	135	269
Proteínas (g)	0,0	0,0	0,0
Lípidos (g)	5,0	15,0	29,9
Carbohidratos (g)	0,0	0,0	0,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (5g)	B (15g)	C (30g)
Ca (mg)	0,0	0,0	0,0
Mg (mg)	0,0	0,0	0,0
P (mg)	0	0	0
Na (mg)	0	0	0
K (mg)	0	0	0
Fe (mg)	0,01	0,02	0,03
Cu (mg)	0,01	0,03	0,06
Zn (mg)	ND	ND	ND
Mn (mg)	ND	ND	ND
I (ug)	ND	ND	ND
Se (mg)	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (5g)	B (15g)	C (30g)
Tiamina (mg)	0,00	0,00	0,00
Riboflavina (mg)	0,00	0,00	0,00
Niacina (mg EN)	ND	ND	ND
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,05	0,15	0,30
Biotina (ug)	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	0,00	0,00	0,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	1	3
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Ci-TE)	0,4	1,1	2,2

ÁCIDOS GRASOS	A (5g)	B (15g)	C (30g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	2,35	7,05	14,10
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	1,77	5,30	10,59
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,45	1,34	2,67


A


B


C


D

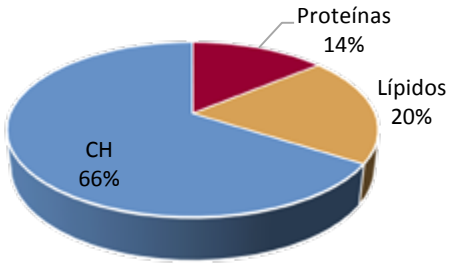
Fotografías útiles para la estimación de pimentón o pimienta molida.

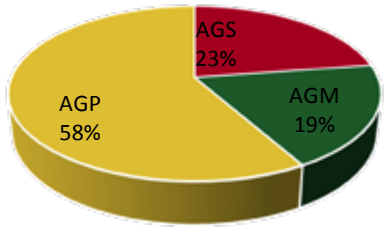
55. AJÍ

Ración	A	B	C
gramos	2	5	10

GENERAL	A (2g)	B (5g)	C (10g)
Agua (ml)	0,2	0,4	0,8
Energía (kcal)	6	16	32
Proteínas (g)	0,2	0,6	1,2
Lípidos (g)	0,3	0,9	1,7
Carbohidratos (g)	1,1	2,8	5,7
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,5	1,4	2,7

MINERALES	A (2g)	B (5g)	C (10g)
Ca (mg)	3,0	7,4	14,8
Mg (mg)	3,0	7,6	15,2
P (mg)	6	15	29
Na (mg)	1	2	3
K (mg)	40	101	201
Fe (mg)	0,16	0,39	0,78
Cu (mg)	0,01	0,02	0,04
Zn (mg)	0,05	0,12	0,25
Mn (mg)	0,04	0,10	0,20
I (ug)	ND	ND	ND
Se (mg)	0	0	1





VITAMINAS	A (2g)	B (5g)	C (10g)
Tiamina (mg)	0,01	0,02	0,03
Riboflavina (mg)	0,02	0,05	0,09
Niacina (mg EN)	0,17	0,44	0,87
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,04	0,10	0,21
Biotina (ug)	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	2,12	5,30	10,60
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	1,53	3,82	7,64
Vit A (ug ER)	832	2081	4161
Vit D (ug)	ND	ND	ND
Vit E (mg Ci-TE)	0,1	0,2	0,5

ÁCIDOS GRASOS	A (2g)	B (5g)	C (10g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,07	0,16	0,33
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,06	0,14	0,28
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,17	0,42	0,84



A



B



C

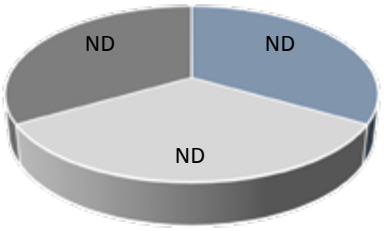
Fotografías útiles para la estimación de alimentos con granulado fino y similar densidad.

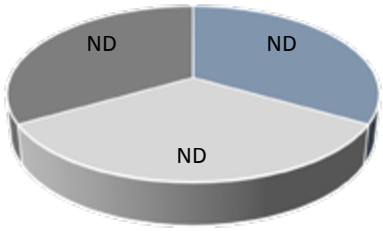
56. AZÚCAR

Ración	A	B	C
gramos	2	5	10

GENERAL	A (2g)	B (5g)	C (10g)
Agua (ml)	0,0	0,0	0,0
Energía (kcal)	7	19	37
Proteínas (g)	0,0	0,0	0,0
Lípidos (g)	0,0	0,0	0,0
Carbohidratos (g)	2,0	5,0	10,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (2g)	B (5g)	C (10g)
Ca (mg)	0,0	0,0	0,1
Mg (mg)	0,0	0,0	0,0
P (mg)	0	0	0
Na (mg)	0	0	0
K (mg)	0	0	0
Fe (mg)	0,01	0,01	0,03
Cu (mg)	0,00	0,00	0,00
Zn (mg)	0,00	0,00	0,00
Mn (mg)	ND	ND	ND
I (ug)	0	0	0
Se (mg)	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (2g)	B (5g)	C (10g)
Tiamina (mg)	0,00	0,00	0,00
Riboflavina (mg)	0,00	0,00	0,00
Niacina (mg EN)	0,00	0,00	0,00
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,00	0,00	0,00
Biotina (ug)	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	0,00	0,00	0,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (2g)	B (5g)	C (10g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,00	0,00	0,00
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,00	0,00	0,00
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,00	0,00	0,00

57

PANELA



A



B



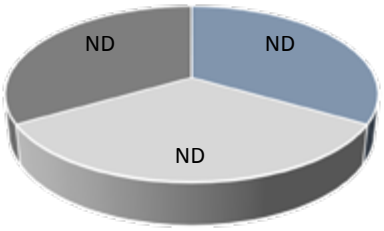
C

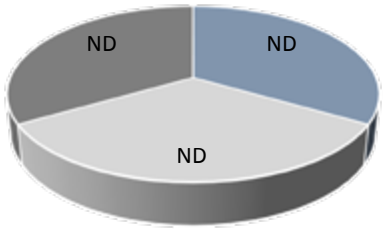
57. PANELA

Ración	A	B	C
gramos	2	5	10

GENERAL	A (2g)	B (5g)	C (10g)
Agua (ml)	ND	ND	ND
Energía (kcal)	7	17	35
Proteínas (g)	0,0	0,0	0,1
Lípidos (g)	0,0	0,0	0,0
Carbohidratos (g)	1,8	4,5	9,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	ND	ND	ND
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (2g)	B (5g)	C (10g)
Ca (mg)	0,8	2,0	3,9
Mg (mg)	ND	ND	ND
P (mg)	ND	ND	ND
Na (mg)	ND	ND	ND
K (mg)	ND	ND	ND
Fe (mg)	0,10	0,26	0,51
Cu (mg)	ND	ND	ND
Zn (mg)	ND	ND	ND
Mn (mg)	ND	ND	ND
I (ug)	ND	ND	ND
Se (mg)	ND	ND	ND



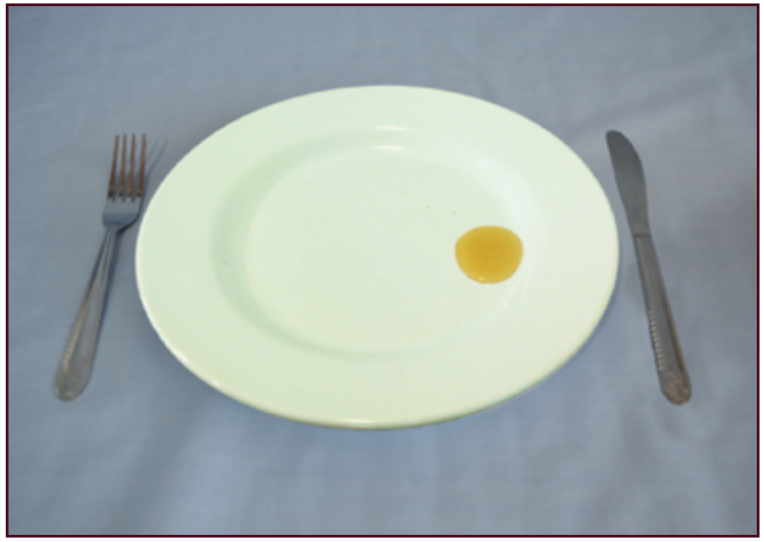


VITAMINAS	A (2g)	B (5g)	C (10g)
Tiamina (mg)	ND	ND	ND
Riboflavina (mg)	ND	ND	ND
Niacina (mg EN)	ND	ND	ND
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	ND	ND	ND
Biotina (ug)	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	0,00	0,00	0,00
Vit B12 (ug)	ND	ND	ND
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0,00	0,00	0,00
Vit D (ug)	ND	ND	ND
Vit E (mg Cl-TE)	0,00	0,00	0,00

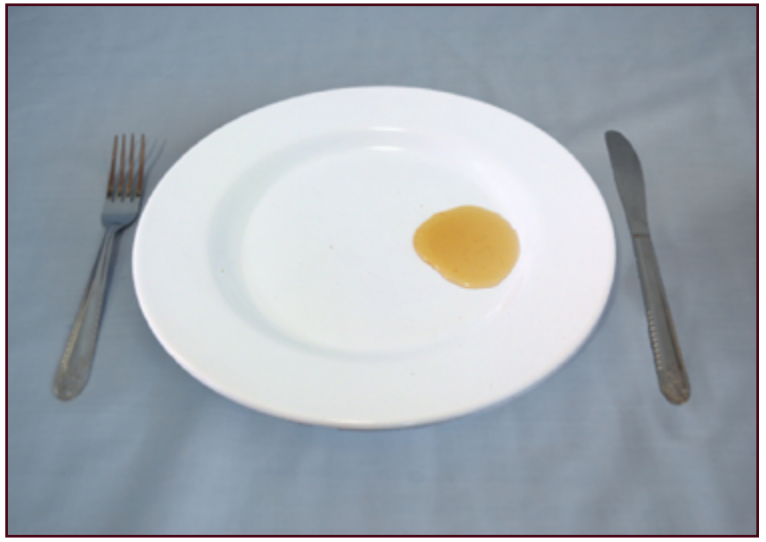
ÁCIDOS GRASOS	A (2g)	B (5g)	C (10g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	ND	ND	ND
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	ND	ND	ND
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	ND	ND	ND

58

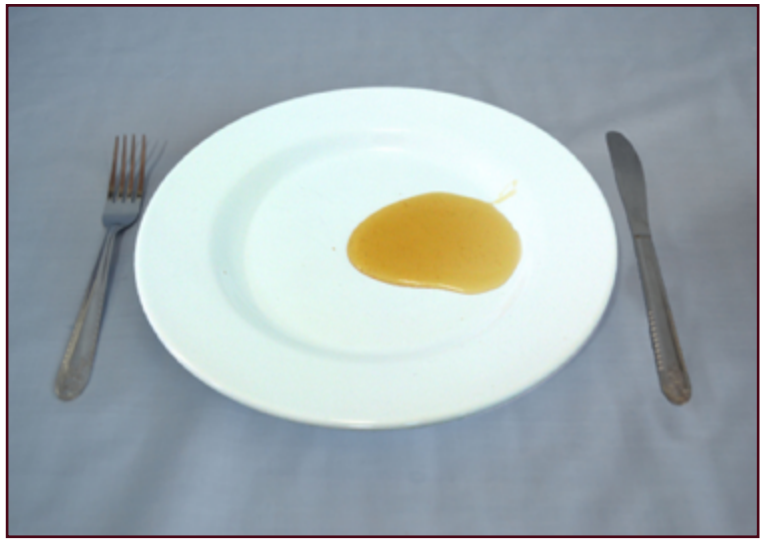
MIEL



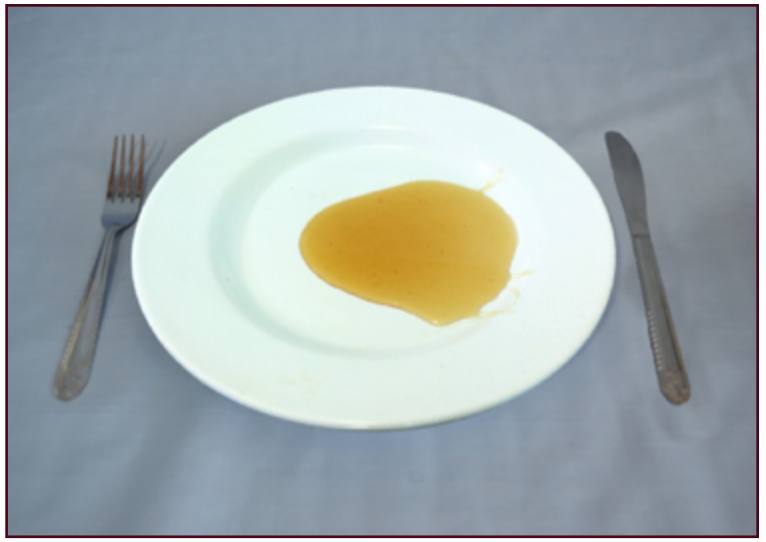
A



B



C



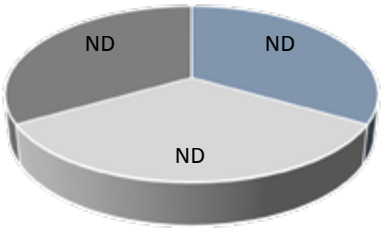
D

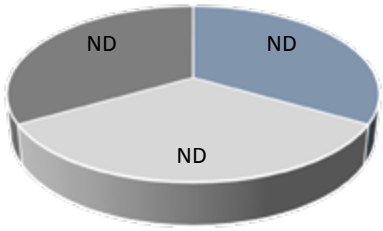
58. MIEL

Ración	A	B	C	D
gramos	5	10	20	40

GENERAL	A (5g)	B (10g)	C (20g)	D (40g)
Agua (ml)	1,2	2,3	4,6	9,2
Energía (kcal)	14	29	58	115
Proteínas (g)	0,0	0,0	0,1	0,2
Lípidos (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Carbohidratos (g)	3,8	7,6	15,3	30,6
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (5g)	B (10g)	C (20g)	D (40g)
Ca (mg)	0,3	0,5	1,0	2,0
Mg (mg)	0,1	0,2	0,4	0,8
P (mg)	1	2	3	7
Na (mg)	1	1	2	4
K (mg)	3	5	10	20
Fe (mg)	0,02	0,04	0,08	0,16
Cu (mg)	0,00	0,01	0,01	0,02
Zn (mg)	0,05	0,09	0,18	0,36
Mn (mg)	0,02	0,03	0,06	0,12
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	0	0	0	0





VITAMINAS	A (5g)	B (10g)	C (20g)	D (40g)
Tiamina (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Riboflavina (mg)	0,00	0,01	0,01	0,02
Niacina (mg EN)	0,01	0,02	0,04	0,08
Pantoténico (mg)	0,00	0,01	0,01	0,03
Vit B6 (mg)	0,02	0,03	0,06	0,12
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	0,25	0,50	1,00	2,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (5g)	B (10g)	C (20g)	D (40g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,00	0,00	0,00	0,00

59

CAFÉ SOLUBLE



A



B



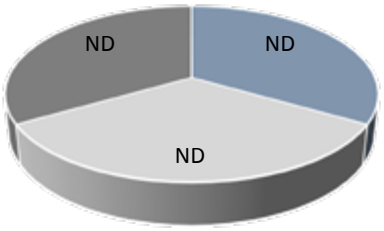
C

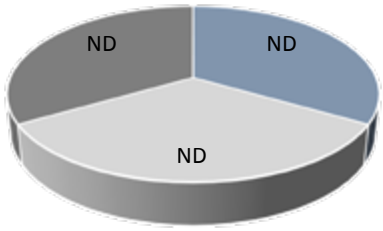
59. CAFÉ SOLUBLE

Ración	A	B	C
gramos	2	5	10

GENERAL	A (2g)	B (5g)	C (10g)
Agua (ml)	2,0	4,9	9,9
Energía (kcal)	0	0	0
Proteínas (g)	0,0	0,0	0,0
Lípidos (g)	0,0	0,0	0,0
Carbohidratos (g)	0,0	0,0	0,1
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (2g)	B (5g)	C (10g)
Ca (mg)	0,1	0,3	0,5
Mg (mg)	0,1	0,3	0,6
P (mg)	0	0	1
Na (mg)	0	0	0
K (mg)	1	3	7
Fe (mg)	0,00	0,01	0,02
Cu (mg)	0,00	0,00	0,00
Zn (mg)	ND	ND	ND
Mn (mg)	ND	ND	ND
I (ug)	0	0	0
Se (mg)	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (2g)	B (5g)	C (10g)
Tiamina (mg)	0,00	0,00	0,00
Riboflavina (mg)	0,00	0,00	0,00
Niacina (mg EN)	0,01	0,04	0,07
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,00	0,00	0,00
Biotina (ug)	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	0,01	0,02	0,03
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	ND	ND	ND
Vit A (ug ER)	ND	ND	ND
Vit D (ug)	ND	ND	ND
Vit E (mg Ci-TE)	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (2g)	B (5g)	C (10g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	ND	ND	ND
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	ND	ND	ND
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	ND	ND	ND

60

CACAO EN POLVO (COCOA)



A



B



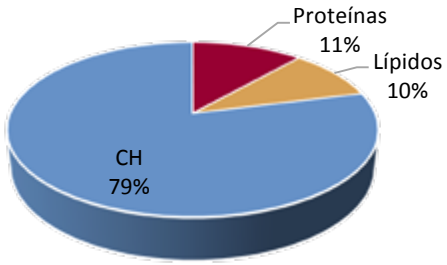
C

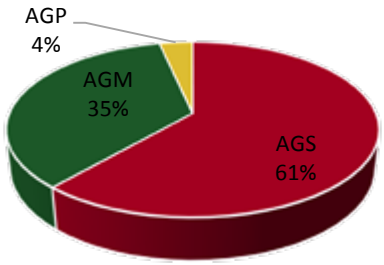
60. CACAO EN POLVO (COCOA)

Ración	A	B	C
gramos	2	5	10

GENERAL	A (2g)	B (5g)	C (10g)
Agua (ml)	0,3	0,7	1,4
Energía (kcal)	7	18	36
Proteínas (g)	0,2	0,5	1,0
Lípidos (g)	0,2	0,4	0,8
Carbohidratos (g)	1,3	3,4	6,7
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,1

MINERALES	A (2g)	B (5g)	C (10g)
Ca (mg)	0,8	2,0	4,0
Mg (mg)	2,8	7,0	14,0
P (mg)	4	11	21
Na (mg)	4	10	20
K (mg)	11	28	55
Fe (mg)	0,09	0,22	0,44
Cu (mg)	ND	ND	ND
Zn (mg)	ND	ND	ND
Mn (mg)	ND	ND	ND
I (ug)	ND	ND	ND
Se (mg)	0	1	2





VITAMINAS	A (2g)	B (5g)	C (10g)
Tiamina (mg)	0,00	0,00	0,00
Riboflavina (mg)	0,00	0,01	0,01
Niacina (mg EN)	0,05	0,13	0,26
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,00	0,00	0,00
Biotina (ug)	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	0,76	1,90	3,80
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Ơ-TE)	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (2g)	B (5g)	C (10g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,09	0,22	0,45
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,05	0,13	0,26
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,01	0,01	0,03

61

BEBIDA GASEOSA



A



B



C



D

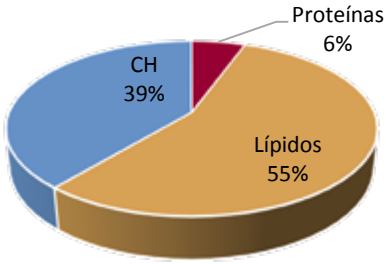
Fotografías útiles para la estimación de cualquier tipo de bebida con aspecto similar.

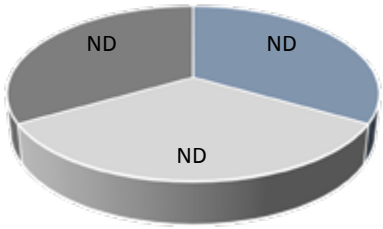
61. BEBIDA GASEOSA

Ración	A	B	C	D
gramos	50	100	150	220

GENERAL	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (220g)
Agua (ml)	49,9	99,8	149,7	219,6
Energía (kcal)	1	1	2	2
Proteínas (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Lípidos (g)	0,1	0,1	0,2	0,2
Carbohidratos (g)	0,0	0,1	0,1	0,2
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (220g)
Ca (mg)	4,5	9,0	13,5	19,8
Mg (mg)	0,5	1,0	1,5	2,2
P (mg)	4	8	12	18
Na (mg)	6	11	17	24
K (mg)	2	3	5	7
Fe (mg)	0,02	0,03	0,05	0,07
Cu (mg)	ND	ND	ND	ND
Zn (mg)	ND	ND	ND	ND
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	ND	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (220g)
Tiamina (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02
Riboflavina (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02
Niacina (mg EN)	0,00	0,00	0,00	0,00
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (220g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,00	0,00	0,00	0,00

62

JUGO NATURAL



A



B



C



D

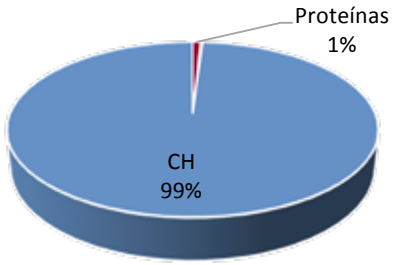
Fotografías útiles para la estimación de cualquier tipo de jugo o colada.

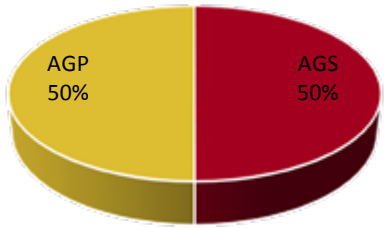
62. JUGO NATURAL

Ración	A	B	C	D
gramos	50	100	150	220

GENERAL	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (220g)
Agua (ml)	46,9	93,9	140,8	206,6
Energía (kcal)	11	21	32	46
Proteínas (g)	0,0	0,0	0,1	0,1
Lípidos (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Carbohidratos (g)	2,8	5,5	8,3	12,2
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,1	0,1	0,2

MINERALES	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (220g)
Ca (mg)	2,7	5,5	8,2	12,1
Mg (mg)	0,7	1,4	2,0	3,0
P (mg)	0	1	1	2
Na (mg)	1	2	3	4
K (mg)	3	7	10	15
Fe (mg)	0,02	0,05	0,07	0,10
Cu (mg)	0,01	0,02	0,02	0,04
Zn (mg)	0,01	0,03	0,04	0,06
Mn (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
I (ug)	0	0	0	0
Se (mg)	0	0	0	0





VITAMINAS	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (220g)
Tiamina (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Riboflavina (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Niacina (mg EN)	0,01	0,01	0,02	0,03
Pantoténico (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02
Vit B6 (mg)	0,00	0,00	0,01	0,01
Biotina (ug)	0,01	0,02	0,03	0,05
Ac Fólico (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	1,31	2,61	3,92	5,75
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (220g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,00	0,00	0,01	0,01
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,00	0,00	0,01	0,01

63

CERVEZA



A



B



C



D

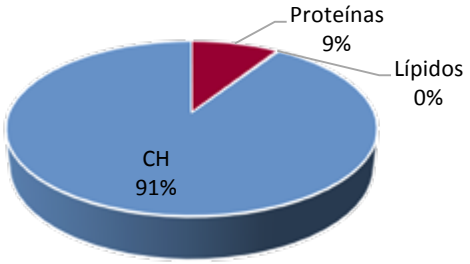
Fotografías útiles para la estimación de cualquier variedad de cerveza.

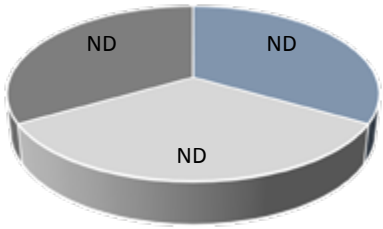
63. CERVEZA

Ración	A	B	C	D
gramos	50	100	150	220

GENERAL	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (220g)
Agua (ml)	46,7	93,3	140,0	205,3
Energía (kcal)	23	46	69	101
Proteínas (g)	0,2	0,4	0,6	0,9
Lípidos (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Carbohidratos (g)	2,0	4,0	6,0	8,8
Colesterol (mg)	ND	ND	ND	ND
Alcohol (g)	1,6	3,2	4,8	7,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (220g)
Ca (mg)	4,0	8,0	12,0	17,6
Mg (mg)	2,5	5,0	7,5	11,0
P (mg)	6	11	17	24
Na (mg)	2	3	5	7
K (mg)	20	40	60	88
Fe (mg)	0,04	0,08	0,12	0,18
Cu (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02
Zn (mg)	0,01	0,02	0,03	0,04
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	0	0	0	0
Se (mg)	ND	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (220g)
Tiamina (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Riboflavina (mg)	0,01	0,02	0,03	0,04
Niacina (mg EN)	0,30	0,60	0,90	1,32
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,03	0,05	0,08	0,11
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	2,05	4,10	6,15	9,02
Vit B12 (ug)	0,07	0,14	0,21	0,31
Ac Ascórbico	ND	ND	ND	ND
Vit A (ug ER)	ND	ND	ND	ND
Vit D (ug)	ND	ND	ND	ND
Vit E (mg Cl-TE)	ND	ND	ND	ND

ÁCIDOS GRASOS	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (220g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	ND	ND	ND	ND
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	ND	ND	ND	ND
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	ND	ND	ND	ND

64

BEBIDA ALCOHÓLICA (RON)



A



B



C



D

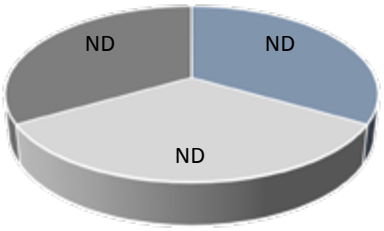
Fotografías útiles para la estimación de bebidas alcohólicas como ginebra o whisky.

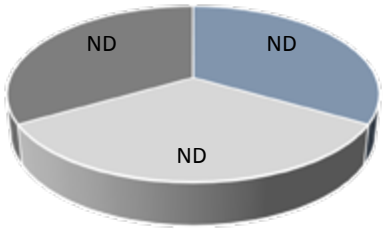
64. BEBIDA ALCOHÓLICA (RON)

Ración	A	B	C	D
gramos	50	100	150	220

GENERAL	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (220g)
Agua (ml)	31,0	62,0	93,0	136,4
Energía (kcal)	122	244	366	537
Proteínas (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Lípidos (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Carbohidratos (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	17,5	35,0	52,5	77,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (220g)
Ca (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Mg (mg)	1,5	3,0	4,5	6,6
P (mg)	3	5	8	11
Na (mg)	1	1	2	2
K (mg)	1	2	3	4
Fe (mg)	0,05	0,10	0,15	0,22
Cu (mg)	0,03	0,05	0,08	0,11
Zn (mg)	ND	ND	ND	ND
Mn (mg)	ND	ND	ND	ND
I (ug)	ND	ND	ND	ND
Se (mg)	ND	ND	ND	ND





VITAMINAS	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (220g)
Tiamina (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02
Riboflavina (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Niacina (mg EN)	0,00	0,00	0,00	0,00
Pantoténico (mg)	ND	ND	ND	ND
Vit B6 (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Biotina (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Fólico (ug)	ND	ND	ND	ND
Vit B12 (ug)	ND	ND	ND	ND
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (220g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,00	0,00	0,00	0,00

65

AGUADO DE POLLO



A



B



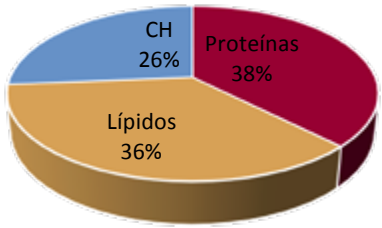
C

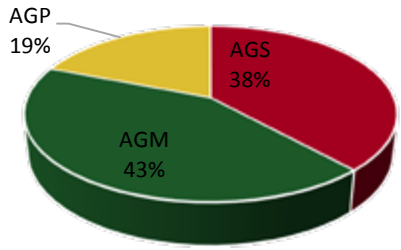
65. AGUADO DE POLLO

Ración	A	B	C
gramos	120	230	360

GENERAL	A (120g)	B (230g)	C (360g)
Agua (ml)	82,6	158,3	247,8
Energía (kcal)	195	374	586
Proteínas (g)	12,9	24,7	38,7
Lípidos (g)	12,4	23,7	37,1
Carbohidratos (g)	9,0	17,3	27,1
Colesterol (mg)	45,4	87,0	136,2
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,8	1,5	2,3

MINERALES	A (120g)	B (230g)	C (360g)
Ca (mg)	42,3	81,0	126,8
Mg (mg)	40,1	76,9	120,4
P (mg)	123	236	369
Na (mg)	361	691	1082
K (mg)	259	496	776
Fe (mg)	1,92	3,69	5,77
Cu (mg)	0,13	0,24	0,38
Zn (mg)	1,16	2,23	3,49
Mn (mg)	0,11	0,22	0,34
I (ug)	6	11	17
Se (mg)	3	5	9



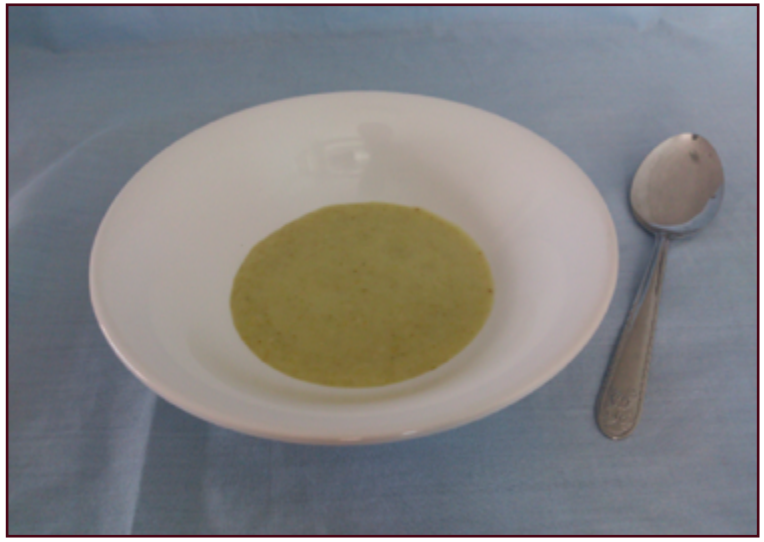


VITAMINAS	A (120g)	B (230g)	C (360g)
Tiamina (mg)	0,04	0,08	0,13
Riboflavina (mg)	0,07	0,14	0,21
Niacina (mg EN)	2,56	4,91	7,69
Pantoténico (mg)	0,21	0,40	0,62
Vit B6 (mg)	0,13	0,24	0,38
Biotina (ug)	0,61	1,16	1,82
Ac Fólico (ug)	12,49	23,93	37,46
Vit B12 (ug)	0,06	0,12	0,19
Ac Ascórbico	12,23	23,43	36,68
Vit A (ug ER)	127	244	382
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,5	1,0	1,6

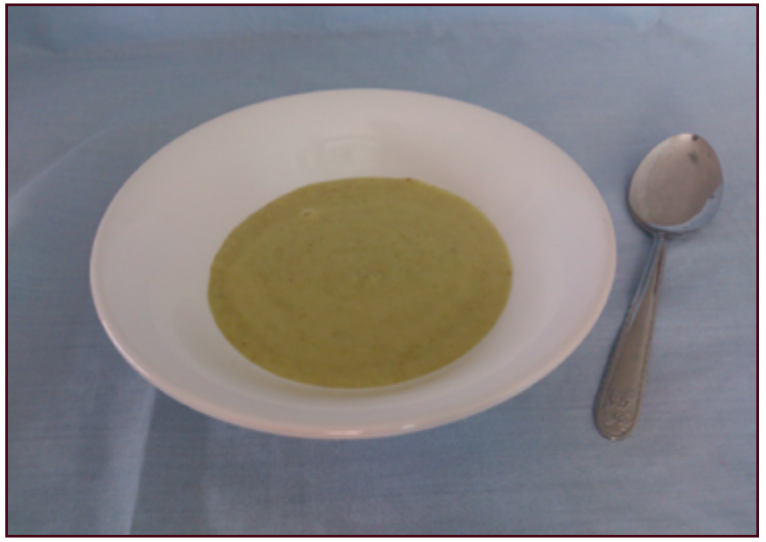
ÁCIDOS GRASOS	A (120g)	B (230g)	C (360g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	4,70	9,01	14,10
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	5,25	10,07	15,75
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	2,35	4,50	7,04

66

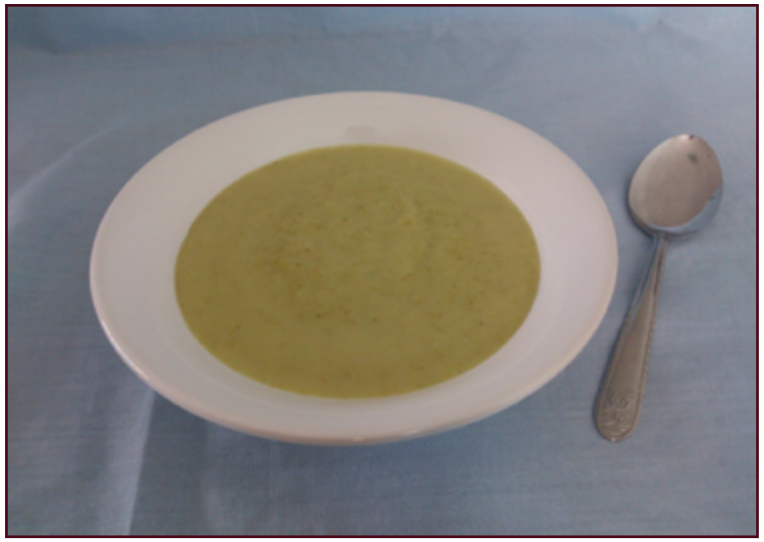
CREMA DE BRÓCOLI



A



B



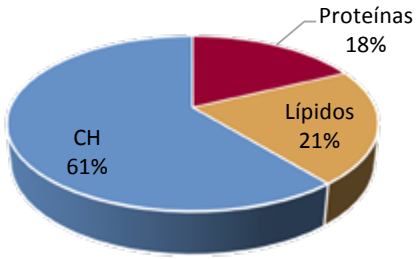
C

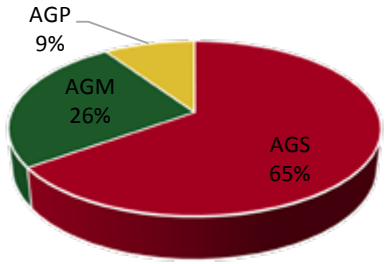
66. CREMA DE BRÓCOLI

Ración	A	B	C
gramos	70	140	300

GENERAL	A (70g)	B (140g)	C (300g)
Agua (ml)	57,0	114,1	244,5
Energía (kcal)	57	114	244
Proteínas (g)	2,1	4,1	8,8
Lípidos (g)	2,5	4,9	10,5
Carbohidratos (g)	7,1	14,1	30,2
Colesterol (mg)	6,5	13,1	28,1
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	1,1	2,2	4,8

MINERALES	A (70g)	B (140g)	C (300g)
Ca (mg)	31,9	63,9	136,9
Mg (mg)	10,6	21,2	45,5
P (mg)	47	95	203
Na (mg)	156	312	668
K (mg)	172	344	737
Fe (mg)	0,69	1,38	2,95
Cu (mg)	0,03	0,06	0,12
Zn (mg)	0,38	0,76	1,63
Mn (mg)	0,07	0,15	0,32
I (ug)	5	10	22
Se (mg)	1	2	4





VITAMINAS	A (70g)	B (140g)	C (300g)
Tiamina (mg)	0,08	0,15	0,33
Riboflavina (mg)	0,08	0,16	0,34
Niacina (mg EN)	1,16	2,33	4,99
Pantoténico (mg)	0,26	0,53	1,13
Vit B6 (mg)	0,13	0,26	0,56
Biotina (ug)	0,33	0,66	1,41
Ac Fólico (ug)	25,19	50,37	107,94
Vit B12 (ug)	0,06	0,12	0,25
Ac Ascórbico	18,41	36,82	78,89
Vit A (ug ER)	71	143	306
Vit D (ug)	0,1	0,3	0,6
Vit E (mg Ơ-TE)	0,4	0,7	1,6

ÁCIDOS GRASOS	A (70g)	B (140g)	C (300g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,47	2,94	6,29
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,57	1,15	2,46
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,21	0,43	0,92

67

MENESTRÓN



A



B



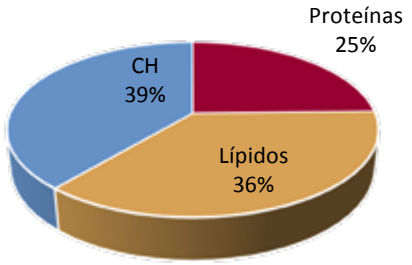
C

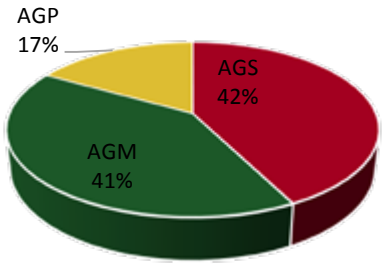
67. MENESTRÓN

Ración	A	B	C
gramos	140	340	520

GENERAL	A (140g)	B (340g)	C (520g)
Agua (ml)	101,0	245,3	375,2
Energía (kcal)	192	465	712
Proteínas (g)	8,3	20,2	30,8
Lípidos (g)	12,3	30,0	45,8
Carbohidratos (g)	13,1	31,8	48,6
Colesterol (mg)	28,3	68,8	105,2
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	3,7	9,1	13,9

MINERALES	A (140g)	B (340g)	C (520g)
Ca (mg)	54,7	132,8	203,1
Mg (mg)	22,3	54,2	82,8
P (mg)	101	245	375
Na (mg)	54	131	200
K (mg)	278	676	1034
Fe (mg)	1,45	3,53	5,40
Cu (mg)	0,19	0,46	0,70
Zn (mg)	0,87	2,11	3,22
Mn (mg)	0,21	0,52	0,80
I (ug)	4	11	17
Se (mg)	5	13	20





VITAMINAS	A (140g)	B (340g)	C (520g)
Tiamina (mg)	0,14	0,33	0,51
Riboflavina (mg)	0,08	0,19	0,29
Niacina (mg EN)	2,40	5,82	8,90
Pantoténico (mg)	0,29	0,71	1,09
Vit B6 (mg)	0,17	0,41	0,62
Biotina (ug)	0,89	2,15	3,30
Ac Fólico (ug)	27,04	65,67	100,43
Vit B12 (ug)	0,32	0,77	1,18
Ac Ascórbico	16,49	40,05	61,26
Vit A (ug ER)	119	288	440
Vit D (ug)	0,1	0,3	0,4
Vit E (mg Cl-TE)	0,3	0,8	1,3

ÁCIDOS GRASOS	A (140g)	B (340g)	C (520g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	5,06	12,29	18,79
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	4,85	11,79	18,03
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	2,01	4,87	7,45

68

SOPA DE CAMARÓN



A



B



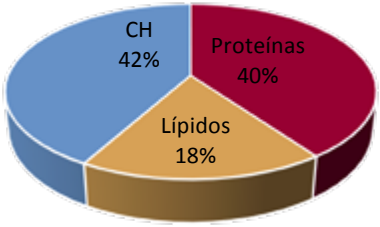
C

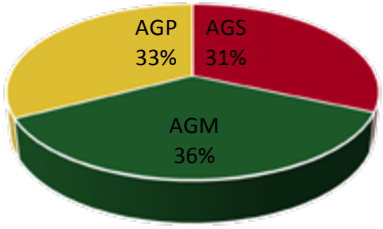
68. SOPA DE CAMARÓN

Ración	A	B	C
gramos	100	270	430

GENERAL	A (100g)	B (270g)	C (430g)
Agua (ml)	80,8	218,2	347,6
Energía (kcal)	80	217	345
Proteínas (g)	6,6	17,9	28,4
Lípidos (g)	3,0	8,0	12,8
Carbohidratos (g)	6,9	18,7	29,7
Colesterol (mg)	68,4	184,6	294,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,7	1,9	3,0

MINERALES	A (100g)	B (270g)	C (430g)
Ca (mg)	52,7	142,2	226,4
Mg (mg)	29,7	80,3	127,9
P (mg)	118	318	506
Na (mg)	297	802	1278
K (mg)	148	400	636
Fe (mg)	1,28	3,44	5,48
Cu (mg)	0,02	0,06	0,10
Zn (mg)	0,47	1,28	2,04
Mn (mg)	0,07	0,18	0,29
I (ug)	31	83	132
Se (mg)	8	22	35





VITAMINAS	A (100g)	B (270g)	C (430g)
Tiamina (mg)	0,04	0,12	0,19
Riboflavina (mg)	0,02	0,05	0,07
Niacina (mg EN)	1,29	3,48	5,55
Pantoténico (mg)	0,08	0,21	0,34
Vit B6 (mg)	0,10	0,27	0,43
Biotina (ug)	0,20	0,54	0,85
Ac Fólico (ug)	7,85	21,19	33,74
Vit B12 (ug)	0,60	1,62	2,58
Ac Ascórbico	4,89	13,21	21,04
Vit A (ug ER)	48	130	207
Vit D (ug)	0,1	0,2	0,3
Vit E (mg Ơ-TE)	1,2	3,3	5,3

ÁCIDOS GRASOS	A (100g)	B (270g)	C (430g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,87	2,35	3,73
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,99	2,66	4,24
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,90	2,43	3,86

69

GUATITA



A



B



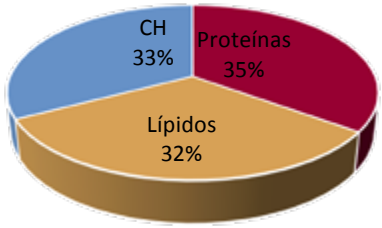
C

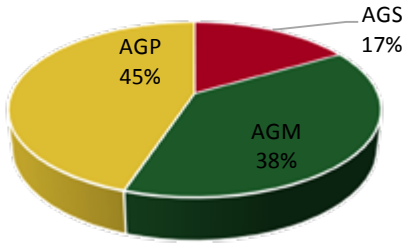
69. GUATITA

Ración	A	B	C
gramos	120	240	450

GENERAL	A (120g)	B (240g)	C (450g)
Agua (ml)	102,6	205,3	384,8
Energía (kcal)	86	173	324
Proteínas (g)	5,4	10,9	20,4
Lípidos (g)	5,0	10,0	18,8
Carbohidratos (g)	5,1	10,2	19,1
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	1,0	2,1	3,9

MINERALES	A (120g)	B (240g)	C (450g)
Ca (mg)	12,7	25,5	47,7
Mg (mg)	16,8	33,6	63,0
P (mg)	33	67	125
Na (mg)	227	454	852
K (mg)	98	196	367
Fe (mg)	0,73	1,46	2,74
Cu (mg)	0,05	0,10	0,19
Zn (mg)	0,65	1,30	2,44
Mn (mg)	0,04	0,07	0,13
I (ug)	3	6	11
Se (mg)	1	1	2





VITAMINAS	A (120g)	B (240g)	C (450g)
Tiamina (mg)	0,04	0,08	0,15
Riboflavina (mg)	0,03	0,06	0,12
Niacina (mg EN)	1,45	2,89	5,43
Pantoténico (mg)	0,07	0,13	0,25
Vit B6 (mg)	0,10	0,21	0,39
Biotina (ug)	0,09	0,19	0,35
Ac Fólico (ug)	11,29	22,58	42,33
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	5,80	11,61	21,76
Vit A (ug ER)	5	10	19
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Ci-TE)	1,1	2,2	4,2

ÁCIDOS GRASOS	A (120g)	B (240g)	C (450g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,65	1,31	2,45
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	1,52	3,03	5,68
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	1,76	3,53	6,62

70

SECO DE RES



A



B



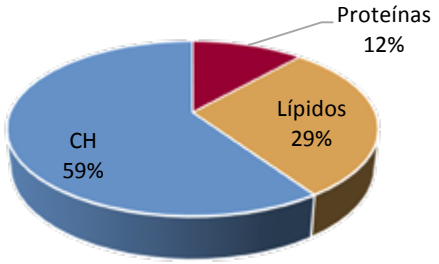
C

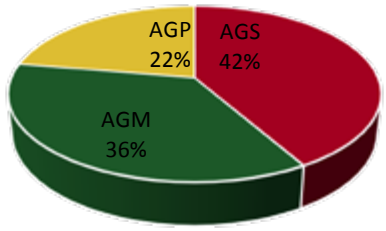
70. SECO DE RES

Ración	A	B	C
gramos	150	280	440

GENERAL	A (150g)	B (280g)	C (440g)
Agua (ml)	101,7	189,8	298,3
Energía (kcal)	250	466	733
Proteínas (g)	5,5	10,2	16,1
Lípidos (g)	13,7	25,5	40,1
Carbohidratos (g)	28,2	52,6	82,7
Colesterol (mg)	8,6	16,0	25,2
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	1,5	2,8	4,3

MINERALES	A (150g)	B (280g)	C (440g)
Ca (mg)	24,8	46,4	72,9
Mg (mg)	24,8	46,3	72,8
P (mg)	54	100	158
Na (mg)	443	827	1300
K (mg)	213	397	624
Fe (mg)	0,77	1,44	2,27
Cu (mg)	0,18	0,33	0,52
Zn (mg)	1,06	1,98	3,11
Mn (mg)	0,33	0,61	0,96
I (ug)	6	12	18
Se (mg)	3	5	8



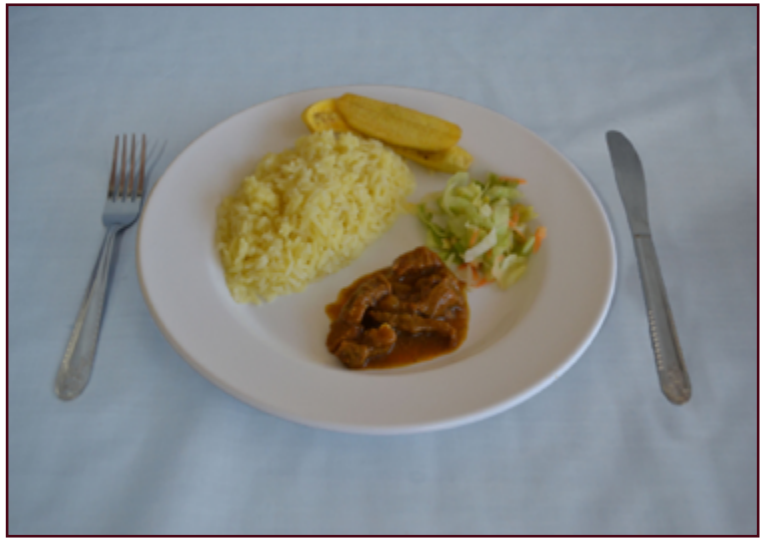


VITAMINAS	A (150g)	B (280g)	C (440g)
Tiamina (mg)	0,12	0,22	0,35
Riboflavina (mg)	0,05	0,09	0,14
Niacina (mg EN)	2,66	4,97	7,81
Pantoténico (mg)	0,18	0,33	0,52
Vit B6 (mg)	0,26	0,48	0,76
Biotina (ug)	0,87	1,62	2,54
Ac Fólico (ug)	16,69	31,15	48,95
Vit B12 (ug)	0,23	0,43	0,68
Ac Ascórbico	12,15	22,67	35,63
Vit A (ug ER)	18	34	53
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	1,8	3,4	5,4

ÁCIDOS GRASOS	A (150g)	B (280g)	C (440g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	5,24	9,78	15,37
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	4,52	8,44	13,26
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	2,81	5,25	8,25

71

SECO DE HÍGADO



A



B



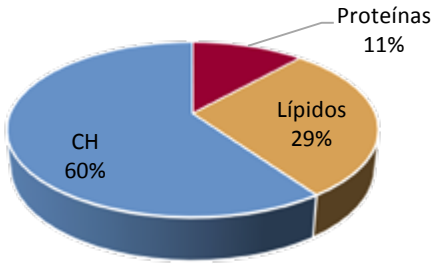
C

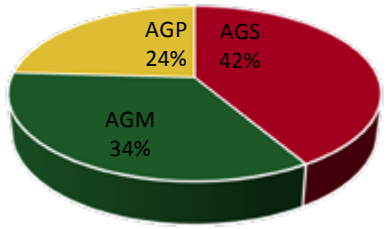
71. SECO DE HÍGADO

Ración	A	B	C
gramos	125	300	460

GENERAL	A (125g)	B (300g)	C (460g)
Agua (ml)	84,3	202,4	310,4
Energía (kcal)	209	500	767
Proteínas (g)	4,6	11,1	17,0
Lípidos (g)	11,3	27,2	41,7
Carbohidratos (g)	23,7	56,8	87,1
Colesterol (mg)	43,6	104,7	160,6
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	1,2	3,0	4,5

MINERALES	A (125g)	B (300g)	C (460g)
Ca (mg)	20,7	49,7	76,2
Mg (mg)	21,0	50,4	77,4
P (mg)	84	202	310
Na (mg)	372	892	1368
K (mg)	175	421	646
Fe (mg)	1,90	4,56	6,99
Cu (mg)	0,46	1,10	1,69
Zn (mg)	1,24	2,98	4,57
Mn (mg)	0,31	0,74	1,14
I (ug)	6	15	23
Se (mg)	6	13	20





VITAMINAS	A (125g)	B (300g)	C (460g)
Tiamina (mg)	0,13	0,30	0,46
Riboflavina (mg)	0,27	0,64	0,98
Niacina (mg EN)	2,93	7,03	10,79
Pantoténico (mg)	0,80	1,92	2,94
Vit B6 (mg)	0,21	0,51	0,79
Biotina (ug)	3,50	8,41	12,89
Ac Fólico (ug)	22,87	54,89	84,17
Vit B12 (ug)	2,42	5,82	8,92
Ac Ascórbico	12,25	29,40	45,08
Vit A (ug ER)	1508	3620	5550
Vit D (ug)	0,2	0,5	0,7
Vit E (mg Cl-TE)	1,5	3,7	5,6

ÁCIDOS GRASOS	A (125g)	B (300g)	C (460g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	4,35	10,44	16,00
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	3,60	8,65	13,26
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	2,53	6,07	9,30

72

SECO DE POLLO



A



B



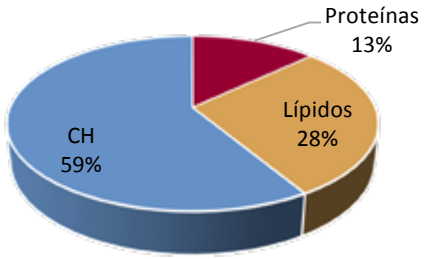
C

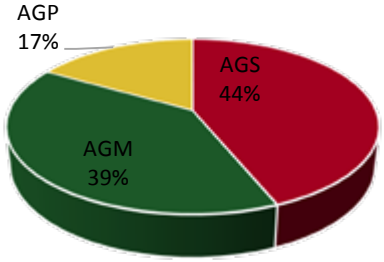
72. SECO DE POLLO

Ración	A	B	C
gramos	175	320	475

GENERAL	A (175g)	B (320g)	C (475g)
Agua (ml)	119,0	217,6	323,0
Energía (kcal)	289	528	784
Proteínas (g)	7,1	13,0	19,3
Lípidos (g)	15,5	28,4	42,2
Carbohidratos (g)	32,1	58,7	87,2
Colesterol (mg)	24,6	44,9	66,7
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	1,4	2,6	3,9

MINERALES	A (175g)	B (320g)	C (475g)
Ca (mg)	29,7	54,3	80,6
Mg (mg)	28,5	52,1	77,3
P (mg)	97	177	263
Na (mg)	561	1026	1523
K (mg)	220	403	598
Fe (mg)	0,67	1,23	1,82
Cu (mg)	0,22	0,40	0,60
Zn (mg)	0,83	1,52	2,26
Mn (mg)	0,39	0,71	1,05
I (ug)	9	16	24
Se (mg)	5	9	14





VITAMINAS	A (175g)	B (320g)	C (475g)
Tiamina (mg)	0,14	0,25	0,37
Riboflavina (mg)	0,05	0,10	0,14
Niacina (mg EN)	3,81	6,97	10,34
Pantoténico (mg)	0,38	0,70	1,04
Vit B6 (mg)	0,28	0,51	0,76
Biotina (ug)	1,40	2,56	3,80
Ac Fólico (ug)	18,35	33,55	49,79
Vit B12 (ug)	0,01	0,02	0,03
Ac Ascórbico	12,27	22,44	33,30
Vit A (ug ER)	17	31	46
Vit D (ug)	0,1	0,2	0,3
Vit E (mg Cl-TE)	0,8	1,5	2,2

ÁCIDOS GRASOS	A (175g)	B (320g)	C (475g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	6,30	11,52	17,09
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	5,69	10,40	15,44
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	2,41	4,40	6,53

73

SECO DE CHANCHO



A



B



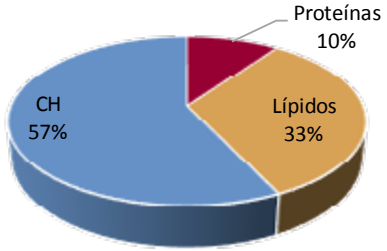
C

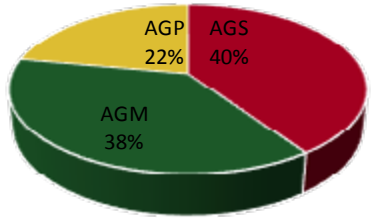
73. SECO DE CHANCHO

Ración	A	B	C
gramos	115	265	440

GENERAL	A (115g)	B (265g)	C (440g)
Agua (ml)	76,2	175,7	291,7
Energía (kcal)	207	478	793
Proteínas (g)	3,8	8,7	14,4
Lípidos (g)	12,4	28,7	47,6
Carbohidratos (g)	21,6	49,8	82,7
Colesterol (mg)	8,0	18,5	30,7
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	1,1	2,6	4,3

MINERALES	A (115g)	B (265g)	C (440g)
Ca (mg)	19,0	43,9	72,9
Mg (mg)	19,0	43,8	72,8
P (mg)	59	136	225
Na (mg)	398	918	1524
K (mg)	165	380	631
Fe (mg)	0,51	1,17	1,95
Cu (mg)	0,14	0,32	0,52
Zn (mg)	0,60	1,39	2,30
Mn (mg)	0,25	0,58	0,96
I (ug)	5	11	18
Se (mg)	4	8	14





VITAMINAS	A (115g)	B (265g)	C (440g)
Tiamina (mg)	0,14	0,32	0,53
Riboflavina (mg)	0,03	0,08	0,13
Niacina (mg EN)	1,99	4,60	7,63
Pantoténico (mg)	0,14	0,31	0,52
Vit B6 (mg)	0,20	0,46	0,76
Biotina (ug)	0,66	1,53	2,54
Ac Fólico (ug)	12,47	28,74	47,72
Vit B12 (ug)	0,18	0,41	0,68
Ac Ascórbico	9,31	21,46	35,63
Vit A (ug ER)	14	32	53
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	1,4	3,2	5,3

ÁCIDOS GRASOS	A (115g)	B (265g)	C (440g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	4,62	10,65	17,69
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	4,29	9,87	16,40
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	2,53	5,82	9,66

74

SANGO DE CAMARÓN



A



B



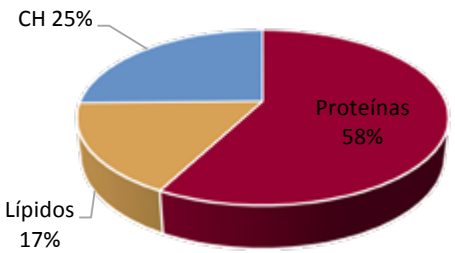
C

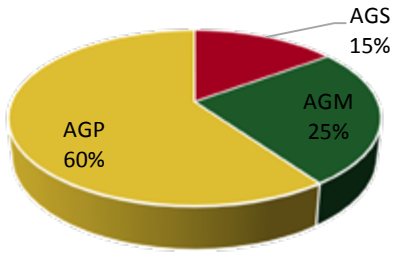
74. SANGO DE CAMARÓN

Ración	A	B	C
gramos	180	375	540

GENERAL	A (180g)	B (375g)	C (540g)
Agua (ml)	156,1	325,3	468,4
Energía (kcal)	93	194	279
Proteínas (g)	11,1	23,2	33,4
Lípidos (g)	3,3	6,8	9,8
Carbohidratos (g)	4,9	10,1	14,6
Colesterol (mg)	105,3	219,4	315,9
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	1,2	2,6	3,7

MINERALES	A (180g)	B (375g)	C (540g)
Ca (mg)	46,6	97,1	139,8
Mg (mg)	34,2	71,3	102,6
P (mg)	103	215	310
Na (mg)	334	696	1003
K (mg)	207	432	622
Fe (mg)	0,79	1,65	2,37
Cu (mg)	0,30	0,62	0,89
Zn (mg)	0,94	1,96	2,82
Mn (mg)	0,06	0,13	0,19
I (ug)	19	40	58
Se (mg)	21	44	64





VITAMINAS	A (180g)	B (375g)	C (540g)
Tiamina (mg)	0,04	0,08	0,11
Riboflavina (mg)	0,04	0,07	0,11
Niacina (mg EN)	1,72	3,58	5,16
Pantoténico (mg)	0,11	0,24	0,34
Vit B6 (mg)	0,17	0,36	0,52
Biotina (ug)	0,41	0,84	1,22
Ac Fólico (ug)	11,72	24,41	35,15
Vit B12 (ug)	0,96	1,99	2,87
Ac Ascórbico	15,61	32,52	46,83
Vit A (ug ER)	36	75	108
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	2,1	4,4	6,3

ÁCIDOS GRASOS	A (180g)	B (375g)	C (540g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,47	0,99	1,42
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,80	1,67	2,40
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	1,90	3,95	5,69

75

ARROZ CON CAMARÓN



A



B



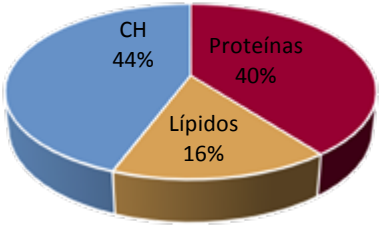
C

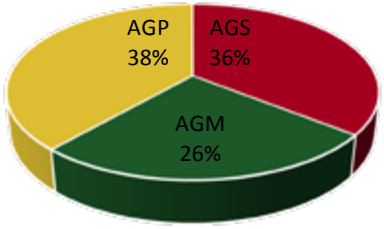
75. ARROZ CON CAMARÓN

Ración	A	B	C
gramos	140	300	640

GENERAL	A (140g)	B (300g)	C (640g)
Agua (ml)	96,8	207,5	442,7
Energía (kcal)	185	396	844
Proteínas (g)	15,5	33,1	70,7
Lípidos (g)	6,3	13,5	28,7
Carbohidratos (g)	17,3	37,0	78,9
Colesterol (mg)	147,5	316,1	674,4
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	1,3	2,7	5,8

MINERALES	A (140g)	B (300g)	C (640g)
Ca (mg)	102,0	218,6	466,3
Mg (mg)	64,6	138,4	295,2
P (mg)	254	544	1160
Na (mg)	614	1315	2805
K (mg)	298	639	1363
Fe (mg)	3,08	6,60	14,08
Cu (mg)	0,12	0,26	0,54
Zn (mg)	1,12	2,39	5,10
Mn (mg)	0,11	0,24	0,51
I (ug)	68	147	313
Se (mg)	18	38	80





VITAMINAS	A (140g)	B (300g)	C (640g)
Tiamina (mg)	0,04	0,09	0,19
Riboflavina (mg)	0,03	0,06	0,13
Niacina (mg EN)	3,03	6,50	13,87
Pantoténico (mg)	0,05	0,11	0,24
Vit B6 (mg)	0,14	0,29	0,62
Biotina (ug)	0,27	0,57	1,21
Ac Fólico (ug)	11,50	24,64	52,56
Vit B12 (ug)	1,27	2,73	5,82
Ac Ascórbico	15,09	32,34	68,99
Vit A (ug ER)	58	124	264
Vit D (ug)	0,0	0,1	0,1
Vit E (mg Cl-TE)	3,0	6,5	13,8

ÁCIDOS GRASOS	A (140g)	B (300g)	C (640g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,92	4,11	8,77
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	1,39	2,98	6,37
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	2,07	4,44	9,47

76

CHAULAFÁN



A



B



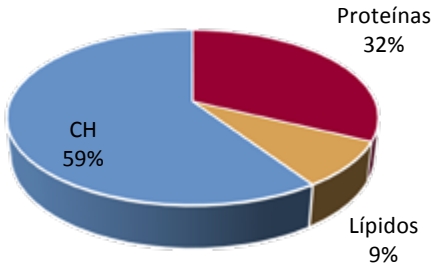
C

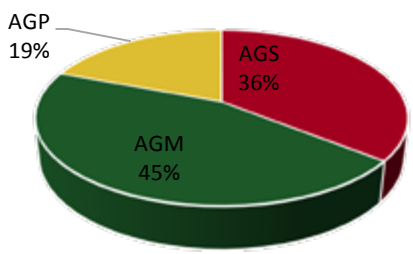
76. CHAULAFÁN

Ración	A	B	C
gramos	110	280	540

GENERAL	A (110g)	B (280g)	C (540g)
Agua (ml)	68,7	174,9	337,3
Energía (kcal)	171	434	837
Proteínas (g)	12,8	32,5	62,6
Lípidos (g)	3,3	8,5	16,4
Carbohidratos (g)	23,5	59,8	115,4
Colesterol (mg)	70,5	179,4	345,9
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	1,0	2,5	4,9

MINERALES	A (110g)	B (280g)	C (540g)
Ca (mg)	32,4	82,6	159,3
Mg (mg)	26,3	66,9	129,0
P (mg)	114	290	560
Na (mg)	209	531	1025
K (mg)	218	555	1070
Fe (mg)	1,32	3,36	6,47
Cu (mg)	0,05	0,13	0,24
Zn (mg)	1,39	3,53	6,82
Mn (mg)	0,06	0,14	0,27
I (ug)	20	51	98
Se (mg)	5	13	25



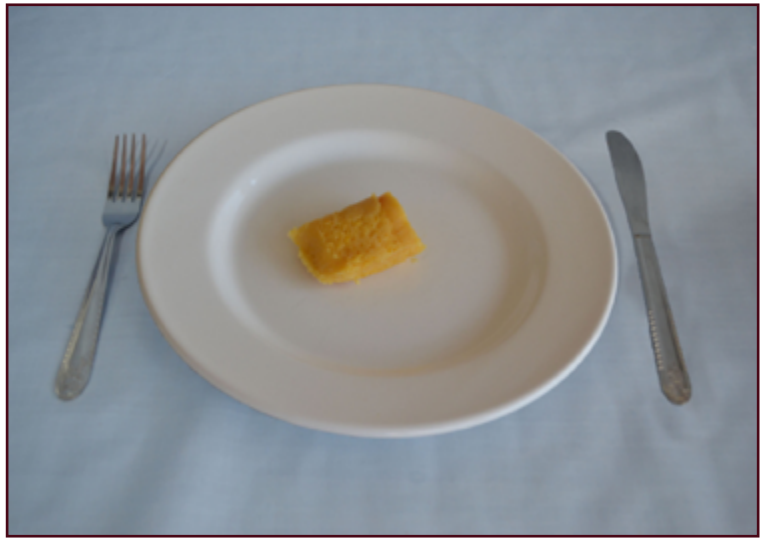


VITAMINAS	A (110g)	B (280g)	C (540g)
Tiamina (mg)	0,05	0,12	0,24
Riboflavina (mg)	0,08	0,19	0,37
Niacina (mg EN)	4,16	10,58	20,40
Pantoténico (mg)	0,30	0,76	1,47
Vit B6 (mg)	0,20	0,51	0,98
Biotina (ug)	1,67	4,24	8,18
Ac Fólico (ug)	12,23	31,12	60,02
Vit B12 (ug)	0,48	1,23	2,37
Ac Ascórbico	13,24	33,71	65,01
Vit A (ug ER)	16	39	76
Vit D (ug)	0,1	0,2	0,5
Vit E (mg Ơ-TE)	0,6	1,6	3,0

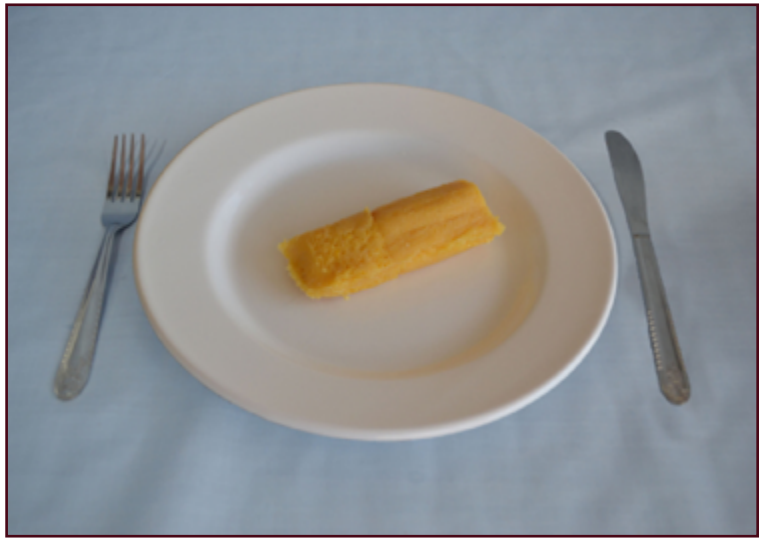
ÁCIDOS GRASOS	A (110g)	B (280g)	C (540g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,95	2,43	4,68
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	1,21	3,07	5,92
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,52	1,31	2,53

77

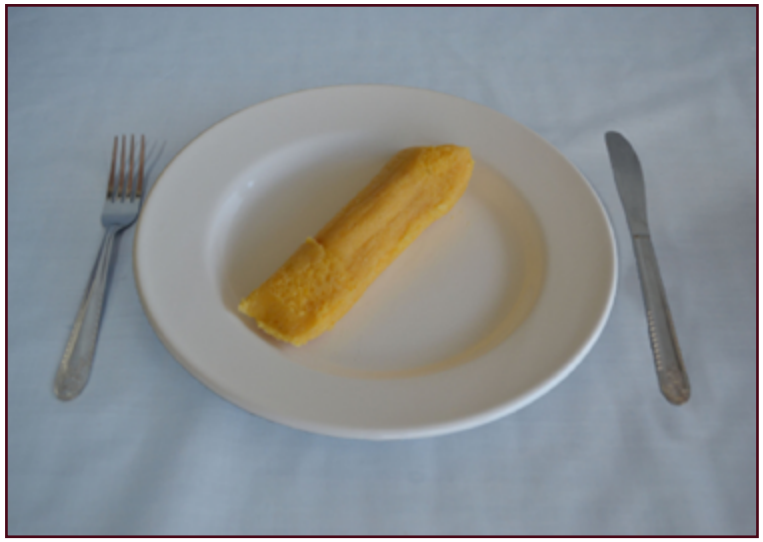
HUMITA



A



B



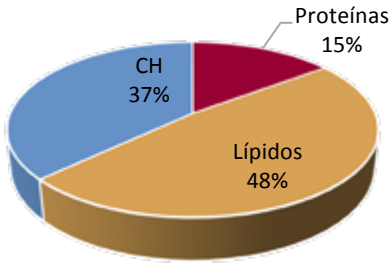
C

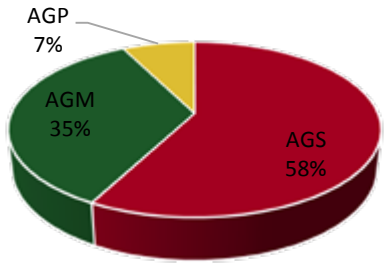
77. HUMITA

Ración	A	B	C
gramos	50	100	150

GENERAL	A (50g)	B (100g)	C (150g)
Agua (ml)	30,8	61,5	92,3
Energía (kcal)	111	222	333
Proteínas (g)	2,7	5,3	8,0
Lípidos (g)	8,7	17,3	26,0
Carbohidratos (g)	6,6	13,3	19,9
Colesterol (mg)	41,2	82,4	123,6
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,7	1,5	2,2

MINERALES	A (50g)	B (100g)	C (150g)
Ca (mg)	31,5	63,0	94,4
Mg (mg)	12,2	24,4	36,6
P (mg)	56	111	167
Na (mg)	356	712	1069
K (mg)	82	164	246
Fe (mg)	0,29	0,58	0,88
Cu (mg)	0,01	0,03	0,04
Zn (mg)	0,41	0,82	1,23
Mn (mg)	0,00	0,00	0,00
I (ug)	8	15	23
Se (mg)	1	3	4





VITAMINAS	A (50g)	B (100g)	C (150g)
Tiamina (mg)	0,01	0,02	0,04
Riboflavina (mg)	0,05	0,11	0,16
Niacina (mg EN)	0,84	1,67	2,51
Pantoténico (mg)	0,08	0,16	0,24
Vit B6 (mg)	0,03	0,07	0,10
Biotina (ug)	1,11	2,21	3,32
Ac Fólico (ug)	10,94	21,87	32,81
Vit B12 (ug)	0,10	0,21	0,31
Ac Ascórbico	0,79	1,59	2,38
Vit A (ug ER)	59	118	177
Vit D (ug)	0,2	0,3	0,5
Vit E (mg Cl-TE)	0,2	0,4	0,5

ÁCIDOS GRASOS	A (50g)	B (100g)	C (150g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	4,67	9,34	14,01
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	2,81	5,62	8,43
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,61	1,21	1,82

78

PLÁTANO VERDE FRITO



A



B



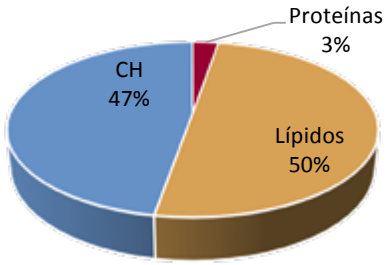
C

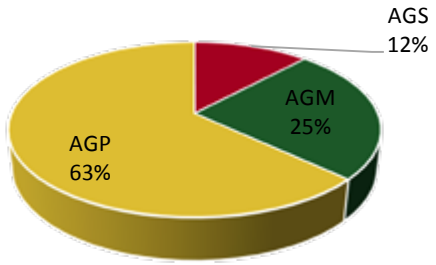
78. PLÁTANO VERDE FRITO

Ración	A	B	C
gramos	20	70	160

GENERAL	A (20g)	B (70g)	C (160g)
Agua (ml)	12,4	43,4	99,1
Energía (kcal)	45	158	362
Proteínas (g)	0,2	0,7	1,5
Lípidos (g)	3,6	12,7	29,0
Carbohidratos (g)	3,4	12,0	27,4
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,4	1,4	3,3

MINERALES	A (20g)	B (70g)	C (160g)
Ca (mg)	1,8	6,2	14,2
Mg (mg)	5,9	20,6	47,0
P (mg)	5	16	36
Na (mg)	0	1	2
K (mg)	56	198	452
Fe (mg)	0,10	0,34	0,77
Cu (mg)	0,02	0,06	0,13
Zn (mg)	0,03	0,12	0,27
Mn (mg)	0,00	0,00	0,00
I (ug)	0	1	3
Se (mg)	0	1	1





VITAMINAS	A (20g)	B (70g)	C (160g)
Tiamina (mg)	0,02	0,08	0,18
Riboflavina (mg)	0,01	0,03	0,08
Niacina (mg EN)	0,12	0,43	0,98
Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,00
Vit B6 (mg)	0,05	0,17	0,39
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00
Ac Fólico (ug)	3,23	11,30	25,82
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	1,42	4,97	11,36
Vit A (ug ER)	3	9	21
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	1,0	3,6	8,2

ÁCIDOS GRASOS	A (20g)	B (70g)	C (160g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,41	1,43	3,27
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,86	3,00	6,86
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	2,16	7,56	17,28

79

BOLÓN CON CHICHARRÓN



A



B



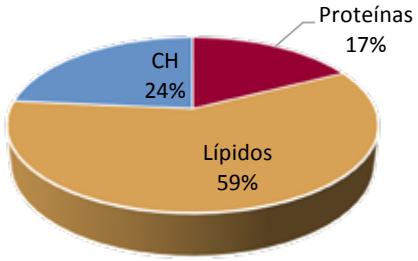
C

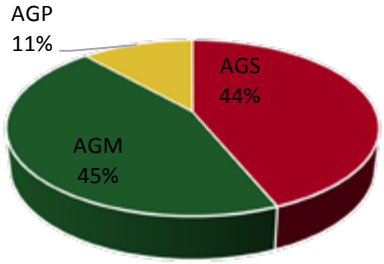
79. BOLÓN CON CHICHARRÓN

Ración	A	B	C
gramos	50	170	400

GENERAL	A (50g)	B (170g)	C (400g)
Agua (ml)	24,3	82,6	194,4
Energía (kcal)	164	557	1310
Proteínas (g)	4,2	14,2	33,5
Lípidos (g)	14,0	47,7	112,3
Carbohidratos (g)	5,6	19,1	45,0
Colesterol (mg)	20,5	69,8	164,3
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,7	2,3	5,4

MINERALES	A (50g)	B (170g)	C (400g)
Ca (mg)	2,3	7,8	18,3
Mg (mg)	13,5	46,0	108,1
P (mg)	8	26	60
Na (mg)	514	1747	4110
K (mg)	93	316	743
Fe (mg)	0,16	0,56	1,31
Cu (mg)	0,00	0,00	0,01
Zn (mg)	0,06	0,19	0,46
Mn (mg)	0,00	0,00	0,01
I (ug)	1	4	9
Se (mg)	0	1	2





VITAMINAS	A (50g)	B (170g)	C (400g)
Tiamina (mg)	0,01	0,04	0,09
Riboflavina (mg)	0,02	0,05	0,12
Niacina (mg EN)	0,20	0,68	1,61
Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,00
Vit B6 (mg)	0,08	0,27	0,64
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00
Ac Fólico (ug)	5,30	18,01	42,38
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	2,33	7,93	18,65
Vit A (ug ER)	4	15	35
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Ci-TE)	0,1	0,3	0,7

ÁCIDOS GRASOS	A (50g)	B (170g)	C (400g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	5,62	19,11	44,97
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	5,74	19,51	45,90
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	1,49	5,07	11,93

80

EMPANADA DE VERDE



A



B



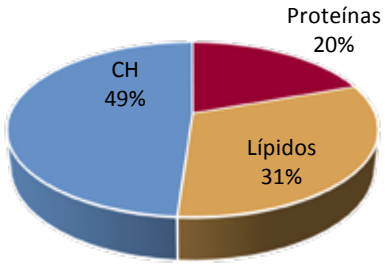
C

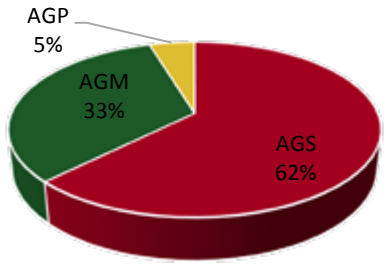
80. EMPANADA DE VERDE

Ración	A	B	C
gramos	15	35	70

GENERAL	A (15g)	B (35g)	C (70g)
Agua (ml)	10,1	23,6	47,2
Energía (kcal)	22	52	104
Proteínas (g)	0,8	1,9	3,8
Lípidos (g)	1,3	3,0	6,1
Carbohidratos (g)	2,0	4,7	9,5
Colesterol (mg)	7,7	18,0	36,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,3	0,6	1,2

MINERALES	A (15g)	B (35g)	C (70g)
Ca (mg)	14,7	34,3	68,6
Mg (mg)	5,2	12,1	24,2
P (mg)	15	34	69
Na (mg)	178	416	832
K (mg)	38	89	177
Fe (mg)	0,09	0,21	0,42
Cu (mg)	0,00	0,01	0,02
Zn (mg)	0,11	0,26	0,51
Mn (mg)	0,00	0,00	0,01
I (ug)	2	5	10
Se (mg)	1	1	2





VITAMINAS	A (15g)	B (35g)	C (70g)
Tiamina (mg)	0,01	0,01	0,03
Riboflavina (mg)	0,02	0,04	0,09
Niacina (mg EN)	0,24	0,57	1,14
Pantoténico (mg)	0,02	0,04	0,09
Vit B6 (mg)	0,03	0,07	0,15
Biotina (ug)	0,27	0,62	1,25
Ac Fólico (ug)	3,07	7,16	14,32
Vit B12 (ug)	0,03	0,07	0,15
Ac Ascórbico	0,87	2,02	4,04
Vit A (ug ER)	14	33	67
Vit D (ug)	0,0	0,1	0,1
Vit E (mg Ơ-TE)	0,1	0,1	0,3

ÁCIDOS GRASOS	A (15g)	B (35g)	C (70g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,76	1,78	3,56
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,40	0,93	1,87
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,06	0,13	0,27

81

COLADA DE ARROZ DE CASTILLA CON CARNE DE BORREGO

A



B



C

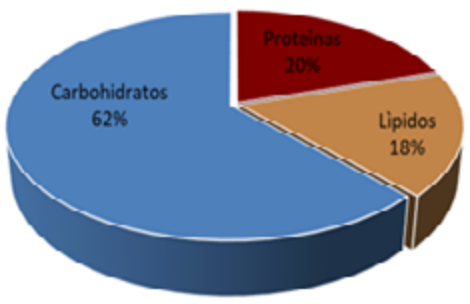


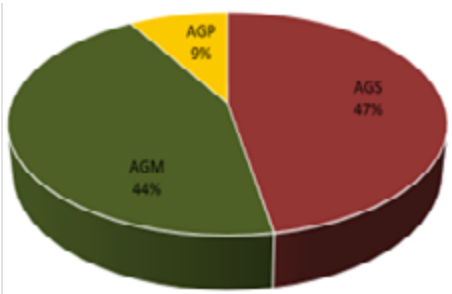
D



81. COLADA DE ARROZ DE CASTILLA CON CARNE DE BORREGO

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550





GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	118,9	221,7	319,3	487,8
Energía (kcal)	67	124	179	274
Proteínas (g)	2,7	5,1	7,4	11,3
Lípidos (g)	2,4	4,4	6,3	9,7
Carbohidratos (g)	8,4	15,7	22,7	34,6
Colesterol (mg)	8,1	15,1	21,7	33,2
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,2	0,4	0,5	0,8

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	6,3	11,8	17,0	26,0
Mg (mg)	3,7	6,8	9,8	15,0
P (mg)	34	63	91	139
Na (mg)	75	139	201	307
K (mg)	16	30	43	66
Fe (mg)	0,46	0,85	1,23	1,88
Cu (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
Zn (mg)	0,32	0,60	0,87	1,32
Mn (mg)	0,01	0,01	0,01	0,02
I (ug)	0,17	0,31	0,45	0,69
Se (mg)	0,03	0,05	0,08	0,12

VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,06	0,10	0,15	0,23
Riboflavina (mg)	0,06	0,12	0,17	0,26
Niacina (mg EN)	1,14	2,12	3,06	4,67
Pantoténico (mg)	0,00	0,01	0,01	0,01
Vit B6 (mg)	0,01	0,02	0,04	0,05
Biotina (ug)	0,01	0,01	0,02	0,02
Ac Fólico (ug)	0,47	0,87	1,26	1,92
Vit B12 (ug)	0,16	0,30	0,43	0,66
Ac Ascórbico	1,85	3,46	4,98	7,61
Vit A (ug ER)	15	28	40	62
Vit D (ug)	1,8	3,4	4,9	7,5
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,1

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,07	1,99	2,87	4,38
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	1,00	1,86	2,68	4,09
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,20	0,37	0,53	0,81

82

COLADA DE ARROZ DE CEBADA CON CARNE DE RES

A



B



C



D

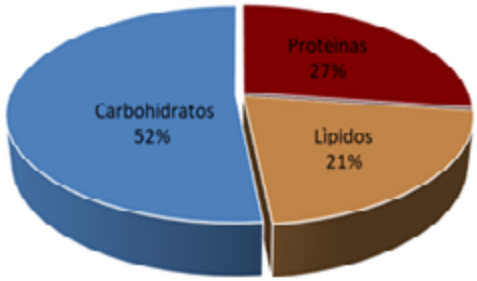


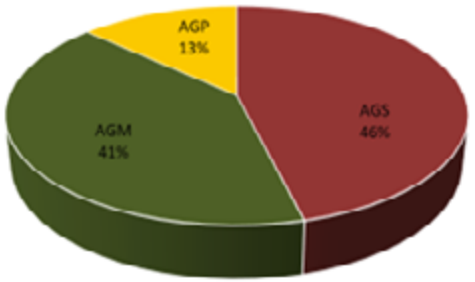
82. COLADA DE ARROZ DE CEBADA CON CARNE DE RES

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	117,1	218,4	314,5	480,4
Energía (kcal)	64	120	173	264
Proteínas (g)	3,9	7,3	10,5	16,0
Lípidos (g)	1,5	2,7	4,0	6,0
Carbohidratos (g)	9,2	17,1	24,7	37,7
Colesterol (mg)	10,7	20,0	28,7	43,9
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,3	0,6	0,8	1,2

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	8,5	15,9	22,9	35,1
Mg (mg)	4,5	8,3	12,0	18,4
P (mg)	39	73	105	161
Na (mg)	223	416	599	916
K (mg)	12	23	33	51
Fe (mg)	1,07	2,00	2,87	4,39
Cu (mg)	0,03	0,06	0,08	0,12
Zn (mg)	0,56	1,04	1,50	2,29
Mn (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
I (ug)	1,63	3,04	4,38	6,69
Se (mg)	0,76	1,42	2,04	3,12





VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	1,32	2,46	3,55	5,42
Riboflavina (mg)	0,05	0,10	0,15	0,22
Niacina (mg EN)	1,46	2,73	3,93	6,01
Pantoténico (mg)	0,02	0,04	0,06	0,09
Vit B6 (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
Biotina (ug)	0,12	0,22	0,32	0,49
Ac Fólico (ug)	0,70	1,31	1,89	2,88
Vit B12 (ug)	0,12	0,21	0,31	0,47
Ac Ascórbico	2,41	4,49	6,47	9,89
Vit A (ug ER)	13	24	35	54
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,1	0,2	0,2	0,3

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,73	1,36	1,95	2,98
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,55	1,03	1,49	2,27
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,04	0,07	0,11	0,16

83

COLADA DE ARROZ DE CEBADA SIN CARNE

A



B



C



D

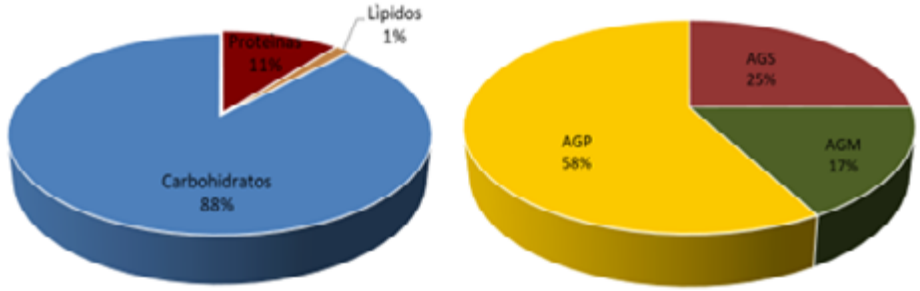


83. COLADA DE ARROZ DE CEBADA SIN CARNE

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	121,3	226,2	325,8	497,7
Energía (kcal)	43	81	117	178
Proteínas (g)	1,2	2,2	3,1	4,8
Lípidos (g)	0,2	0,3	0,4	0,6
Carbohidratos (g)	9,6	18,0	25,9	39,5
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,3	0,6	0,8	1,3

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	7,6	14,2	20,5	31,3
Mg (mg)	3,6	6,6	9,5	14,6
P (mg)	32	60	87	133
Na (mg)	188	350	504	771
K (mg)	4	7	10	16
Fe (mg)	0,84	1,57	2,26	3,46
Cu (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
Zn (mg)	0,04	0,08	0,12	0,18
Mn (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02
I (ug)	0,35	0,66	0,95	1,45
Se (mg)	0,02	0,04	0,06	0,10



VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	1,39	2,59	3,72	5,69
Riboflavina (mg)	0,04	0,08	0,11	0,17
Niacina (mg EN)	0,99	1,85	2,67	4,07
Pantoténico (mg)	0,00	0,01	0,01	0,01
Vit B6 (mg)	0,00	0,01	0,01	0,02
Biotina (ug)	0,00	0,01	0,01	0,02
Ac Fólico (ug)	0,38	0,72	1,03	1,57
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	1,87	3,49	5,02	7,67
Vit A (ug ER)	14	25	36	56
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,1

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,00	0,00	0,01	0,01
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,00	0,00	0,00	0,01
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,01	0,01	0,01	0,02

84

COLADA DE AVENA CON CARNE DE BORREGO


A


B


C

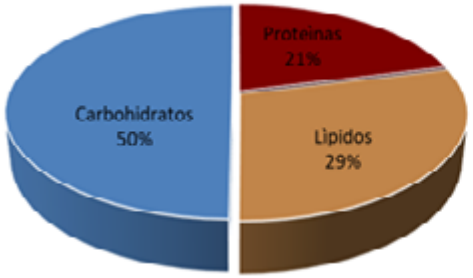

D

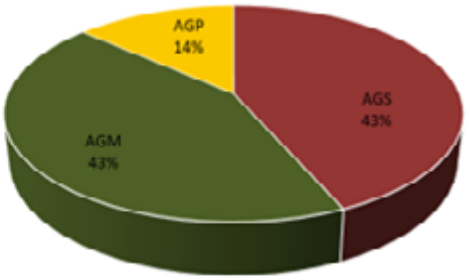
84. COLADA DE AVENA CON CARNE DE BORREGO

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	108,2	201,8	290,6	444,0
Energía (kcal)	120	223	321	491
Proteínas (g)	4,7	8,7	12,6	19,2
Lípidos (g)	6,4	12,0	17,3	26,4
Carbohidratos (g)	11,1	20,6	29,7	45,4
Colesterol (mg)	13,8	25,8	37,2	56,8
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	1,1	2,1	3,0	4,6

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	13,6	25,4	36,5	55,8
Mg (mg)	17,0	31,8	45,8	69,9
P (mg)	75	140	202	308
Na (mg)	246	458	660	1008
K (mg)	46	86	124	189
Fe (mg)	0,93	1,74	2,51	3,83
Cu (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
Zn (mg)	0,84	1,57	2,26	3,46
Mn (mg)	0,01	0,02	0,02	0,04
I (ug)	0,89	1,66	2,39	3,65
Se (mg)	0,55	1,02	1,47	2,25





VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,07	0,13	0,18	0,28
Riboflavina (mg)	0,08	0,14	0,20	0,31
Niacina (mg EN)	1,58	2,96	4,26	6,50
Pantoténico (mg)	0,00	0,01	0,01	0,02
Vit B6 (mg)	0,07	0,13	0,19	0,29
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Fólico (ug)	3,45	6,43	9,26	14,15
Vit B12 (ug)	0,28	0,51	0,74	1,13
Ac Ascórbico	3,36	6,27	9,03	13,80
Vit A (ug ER)	1	2	3	5
Vit D (ug)	3,1	5,8	8,4	12,8
Vit E (mg Cl-TE)	0,2	0,3	0,5	0,7

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,96	3,66	5,27	8,06
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	1,95	3,64	5,24	8,01
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,61	1,14	1,64	2,51

85

COLADA DE AVENA CON CARNE DE RES

A



B



C



D

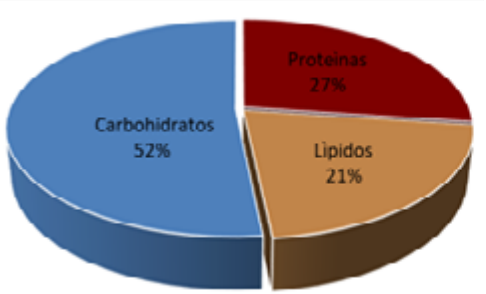


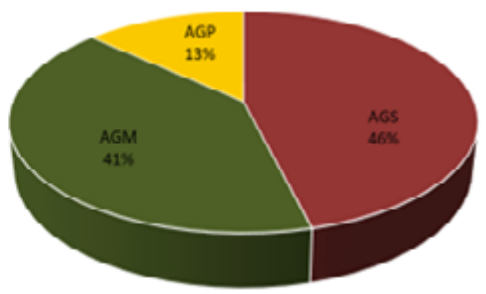
85. COLADA DE AVENA CON CARNE DE RES

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	105,7	197,2	284,0	433,8
Energía (kcal)	117	219	315	482
Proteínas (g)	6,5	12,1	17,4	26,6
Lípidos (g)	5,1	9,4	13,6	20,7
Carbohidratos (g)	12,3	23,0	33,1	50,6
Colesterol (mg)	17,4	32,4	46,7	71,3
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	1,3	2,4	3,4	5,2

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	14,8	27,5	39,6	60,6
Mg (mg)	18,4	34,3	49,4	75,4
P (mg)	67	125	180	275
Na (mg)	351	656	944	1442
K (mg)	42	78	112	171
Fe (mg)	1,23	2,29	3,30	5,04
Cu (mg)	0,04	0,08	0,11	0,17
Zn (mg)	1,25	2,34	3,37	5,14
Mn (mg)	0,01	0,02	0,03	0,05
I (ug)	3,12	5,82	8,39	12,81
Se (mg)	1,83	3,41	4,91	7,51





VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,06	0,11	0,15	0,24
Riboflavina (mg)	0,08	0,16	0,22	0,34
Niacina (mg EN)	1,68	3,13	4,51	6,89
Pantoténico (mg)	0,04	0,07	0,09	0,14
Vit B6 (mg)	0,07	0,13	0,18	0,28
Biotina (ug)	0,19	0,35	0,50	0,77
Ac Fólico (ug)	4,19	7,82	11,27	17,21
Vit B12 (ug)	0,19	0,35	0,50	0,77
Ac Ascórbico	3,66	6,83	9,83	15,02
Vit A (ug ER)	1	3	4	6
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,3	0,6	0,8	1,3

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,34	2,51	3,61	5,52
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	1,19	2,21	3,19	4,87
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,39	0,72	1,04	1,59

86

COLADA DE AVENA CON POLLO

A



B



C



D

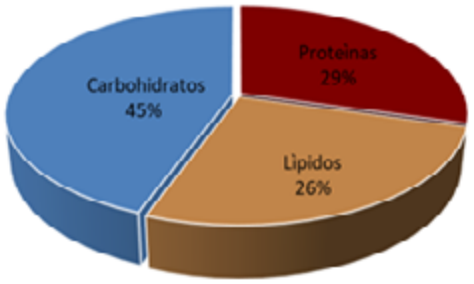


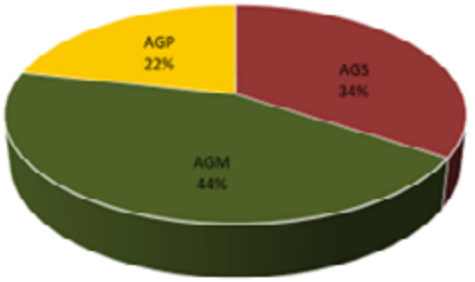
86. COLADA DE AVENA CON POLLO

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	113,2	211,1	304,0	464,5
Energía (kcal)	93	174	250	382
Proteínas (g)	5,3	9,8	14,1	21,6
Lípidos (g)	4,7	8,8	12,7	19,3
Carbohidratos (g)	8,0	14,9	21,4	32,7
Colesterol (mg)	25,4	47,4	68,3	104,4
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,7	1,2	1,8	2,7

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	10,6	19,8	28,5	43,5
Mg (mg)	13,0	24,3	34,9	53,4
P (mg)	55	103	148	226
Na (mg)	209	390	562	858
K (mg)	48	90	129	198
Fe (mg)	0,63	1,18	1,70	2,60
Cu (mg)	0,04	0,08	0,11	0,17
Zn (mg)	0,44	0,83	1,19	1,82
Mn (mg)	0,01	0,02	0,02	0,04
I (ug)	2,67	4,98	7,17	10,95
Se (mg)	1,55	2,89	4,16	6,36





VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,04	0,08	0,11	0,17
Riboflavina (mg)	0,06	0,12	0,17	0,27
Niacina (mg EN)	1,83	3,41	4,90	7,49
Pantoténico (mg)	0,09	0,17	0,25	0,38
Vit B6 (mg)	0,06	0,11	0,15	0,23
Biotina (ug)	0,26	0,48	0,69	1,05
Ac Fólico (ug)	2,77	5,16	7,44	11,36
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	1,26	2,35	3,39	5,17
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,1	0,2	0,2	0,4

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,60	2,98	4,29	6,56
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	2,07	3,87	5,57	8,50
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	1,01	1,89	2,72	4,16

87

COLADA DE HABA CON CARNE DE BORREGO


A


B


C

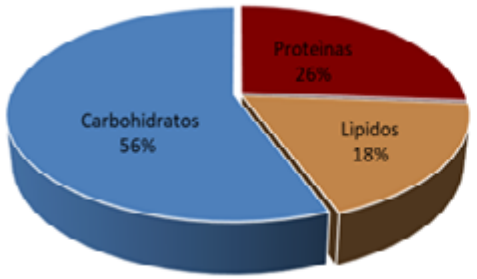

D

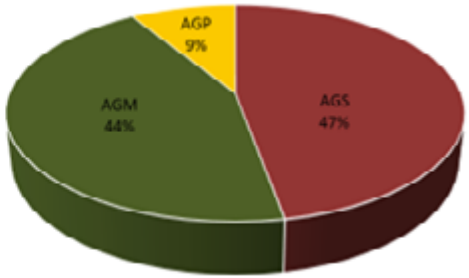
87. COLADA DE HABA CON CARNE DE BORREGO

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	118,9	221,9	319,6	488,2
Energía (kcal)	67	124	179	274
Proteínas (g)	3,6	6,7	9,6	14,6
Lípidos (g)	2,5	4,6	6,6	10,1
Carbohidratos (g)	7,6	14,2	20,5	31,3
Colesterol (mg)	8,2	15,2	21,9	33,5
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,3	0,6	0,8	1,2

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	9,4	17,5	25,2	38,4
Mg (mg)	3,3	6,1	8,8	13,4
P (mg)	44	83	119	182
Na (mg)	6	12	17	26
K (mg)	22	42	60	92
Fe (mg)	0,85	1,58	2,28	3,49
Cu (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
Zn (mg)	0,33	0,62	0,89	1,36
Mn (mg)	0,01	0,02	0,02	0,03
I (ug)	0,10	0,18	0,26	0,39
Se (mg)	0,05	0,10	0,14	0,22





VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,04	0,08	0,12	0,18
Riboflavina (mg)	0,06	0,11	0,16	0,25
Niacina (mg EN)	1,29	2,40	3,45	5,27
Pantoténico (mg)	0,01	0,02	0,02	0,04
Vit B6 (mg)	0,02	0,03	0,05	0,07
Biotina (ug)	0,01	0,03	0,04	0,06
Ac Fólico (ug)	0,82	1,53	2,21	3,37
Vit B12 (ug)	0,16	0,30	0,44	0,67
Ac Ascórbico	4,29	8,00	11,52	17,60
Vit A (ug ER)	41	76	110	168
Vit D (ug)	1,8	3,4	4,9	7,5
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,1	0,1

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,08	2,01	2,90	4,43
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	1,01	1,88	2,71	4,14
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,20	0,38	0,54	0,83

88

COLADA DE MOROCHO CON MENUDENCIAS DE POLLO

A



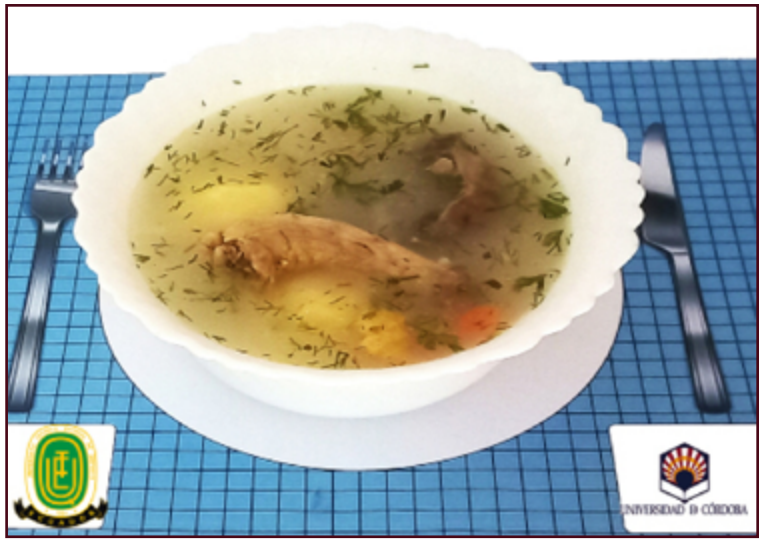
B



C



D

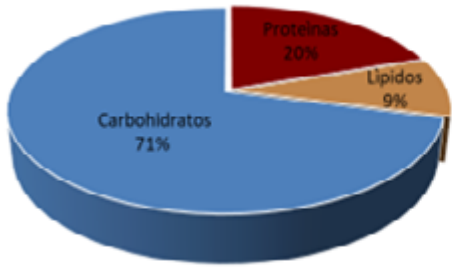


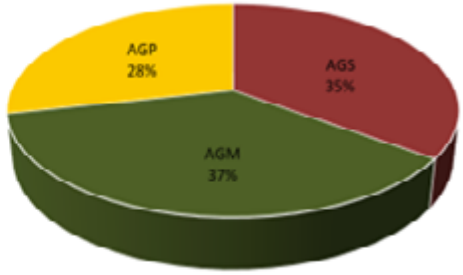
88. COLADA DE MOROCHO CON MENUDENCIAS DE POLLO

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	110,2	205,5	296,0	452,2
Energía (kcal)	89	166	239	365
Proteínas (g)	4,1	7,6	11,0	16,7
Lípidos (g)	1,9	3,5	5,1	7,8
Carbohidratos (g)	14,6	27,3	39,3	60,0
Colesterol (mg)	35,5	66,2	95,3	145,7
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,4	0,7	1,0	1,5

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	8,1	15,0	21,7	33,1
Mg (mg)	6,2	11,6	16,7	25,6
P (mg)	52	98	141	215
Na (mg)	253	472	680	1038
K (mg)	24	44	64	98
Fe (mg)	1,28	2,39	3,44	5,25
Cu (mg)	0,01	0,02	0,03	0,04
Zn (mg)	0,41	0,77	1,10	1,69
Mn (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
I (ug)	0,48	0,89	1,28	1,96
Se (mg)	0,04	0,07	0,10	0,15





VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,05	0,09	0,13	0,20
Riboflavina (mg)	0,16	0,30	0,44	0,67
Niacina (mg EN)	1,34	2,50	3,60	5,50
Pantoténico (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
Vit B6 (mg)	0,03	0,06	0,09	0,14
Biotina (ug)	0,01	0,02	0,03	0,04
Ac Fólico (ug)	0,77	1,43	2,06	3,15
Vit B12 (ug)	0,80	1,49	2,15	3,29
Ac Ascórbico	2,34	4,36	6,29	9,60
Vit A (ug ER)	280	522	752	1149
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,1

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,39	0,73	1,05	1,61
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,41	0,76	1,10	1,68
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,32	0,59	0,85	1,30

89

COLADA DE QUINUA CON CARNE DE CERDO



A



B



C



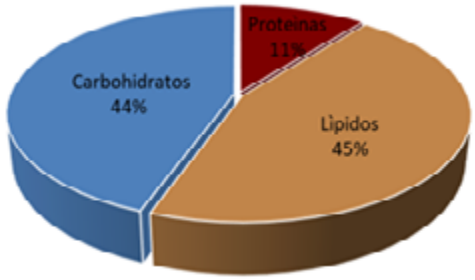
D

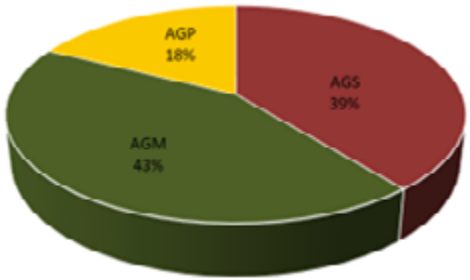
89. COLADA DE QUINUA CON CARNE DE CERDO

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	106,7	199,1	286,6	437,9
Energía (kcal)	147	274	394	602
Proteínas (g)	2,6	4,9	7,0	10,7
Lípidos (g)	10,8	20,2	29,1	44,4
Carbohidratos (g)	10,7	20,0	28,8	44,0
Colesterol (mg)	11,6	21,6	31,1	47,5
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,7	1,2	1,8	2,7

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	10,8	20,1	29,0	44,3
Mg (mg)	19,8	36,9	53,1	81,2
P (mg)	47	88	127	193
Na (mg)	219	408	588	898
K (mg)	46	86	124	189
Fe (mg)	0,94	1,76	2,53	3,87
Cu (mg)	0,07	0,14	0,20	0,30
Zn (mg)	0,31	0,58	0,83	1,27
Mn (mg)	0,15	0,29	0,41	0,63
I (ug)	0,41	0,76	1,10	1,68
Se (mg)	0,03	0,05	0,08	0,12





VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,03	0,07	0,09	0,14
Riboflavina (mg)	0,06	0,11	0,16	0,24
Niacina (mg EN)	0,84	1,56	2,25	3,44
Pantoténico (mg)	0,06	0,11	0,16	0,24
Vit B6 (mg)	0,01	0,03	0,04	0,06
Biotina (ug)	0,01	0,01	0,01	0,02
Ac Fólico (ug)	2,55	4,76	6,86	10,48
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	2,20	4,11	5,92	9,04
Vit A (ug ER)	17	32	45	69
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,1

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	4,07	7,60	10,94	16,72
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	4,52	8,43	12,14	18,54
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	1,84	3,43	4,93	7,54

90

COLADA DE QUINUA CON CARNE DE RES

A



B



C



D

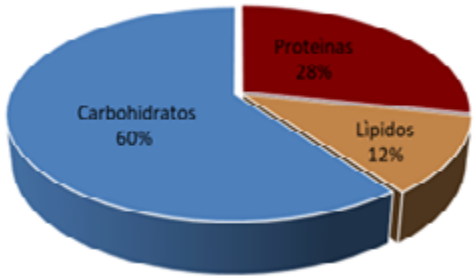


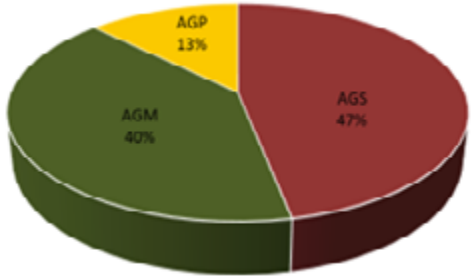
90. COLADA DE QUINUA CON CARNE DE RES

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	113,7	212,0	305,3	466,5
Energía (kcal)	78	145	209	319
Proteínas (g)	4,8	9,0	13,0	19,8
Lípidos (g)	2,0	3,7	5,4	8,2
Carbohidratos (g)	10,4	19,4	27,9	42,6
Colesterol (mg)	12,4	23,1	33,2	50,7
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,6	1,2	1,7	2,7

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	11,1	20,8	29,9	45,7
Mg (mg)	19,9	37,2	53,6	81,9
P (mg)	51	95	137	209
Na (mg)	260	486	700	1069
K (mg)	48	89	128	196
Fe (mg)	1,14	2,13	3,06	4,68
Cu (mg)	0,09	0,16	0,23	0,35
Zn (mg)	0,85	1,58	2,28	3,48
Mn (mg)	0,15	0,28	0,40	0,61
I (ug)	1,89	3,52	5,07	7,75
Se (mg)	0,88	1,64	2,36	3,61





VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,03	0,06	0,09	0,14
Riboflavina (mg)	0,08	0,14	0,21	0,32
Niacina (mg EN)	1,31	2,45	3,53	5,40
Pantoténico (mg)	0,08	0,15	0,21	0,32
Vit B6 (mg)	0,02	0,03	0,05	0,07
Biotina (ug)	0,14	0,26	0,37	0,57
Ac Fólico (ug)	2,68	5,00	7,20	11,00
Vit B12 (ug)	0,13	0,25	0,36	0,55
Ac Ascórbico	2,36	4,40	6,33	9,68
Vit A (ug ER)	17	31	44	68
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,1	0,2	0,3	0,4

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,89	1,66	2,39	3,65
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,77	1,43	2,06	3,15
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,24	0,45	0,65	0,99

91

SANCOCHO DE CARNE DE RES

A



B



C



D

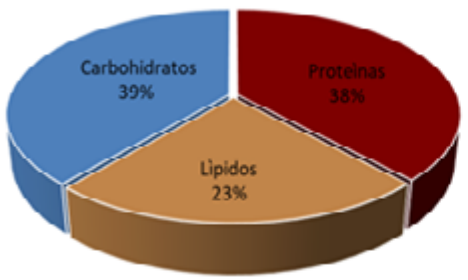


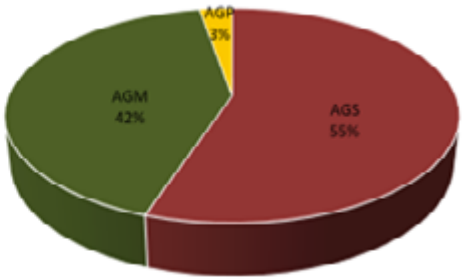
91. SANCOCHO DE CARNE DE RES

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	107,8	201,1	289,6	442,5
Energía (kcal)	118	220	316	483
Proteínas (g)	8,8	16,5	23,7	36,2
Lípidos (g)	5,4	10,1	14,6	22,3
Carbohidratos (g)	9,0	16,8	24,1	36,9
Colesterol (mg)	28,5	53,1	76,5	116,9
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,6	1,2	1,7	2,6

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	10,7	20,0	28,9	44,1
Mg (mg)	4,1	7,7	11,1	17,0
P (mg)	48	89	128	195
Na (mg)	121	225	324	495
K (mg)	31	57	83	126
Fe (mg)	1,19	2,22	3,20	4,88
Cu (mg)	0,07	0,12	0,17	0,27
Zn (mg)	1,41	2,63	3,79	5,78
Mn (mg)	0,01	0,02	0,03	0,04
I (ug)	3,50	6,53	9,41	14,37
Se (mg)	2,00	3,73	5,37	8,20





VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	1,48	2,77	3,98	6,09
Riboflavina (mg)	1,01	1,88	2,70	4,13
Niacina (mg EN)	11,35	21,17	30,49	46,58
Pantoténico (mg)	0,06	0,11	0,15	0,23
Vit B6 (mg)	0,01	0,03	0,04	0,06
Biotina (ug)	0,32	0,61	0,87	1,33
Ac Fólico (ug)	1,24	2,31	3,32	5,07
Vit B12 (ug)	0,31	0,57	0,82	1,26
Ac Ascórbico	2,87	5,36	7,71	11,78
Vit A (ug ER)	41	77	111	169
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,2	0,4	0,5	0,8

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,93	3,60	5,19	7,93
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	1,47	2,74	3,95	6,04
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,10	0,18	0,26	0,40

92

SANCOCHO DE GALLINA

A



B



C



D

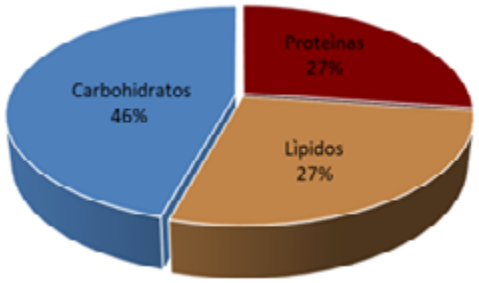


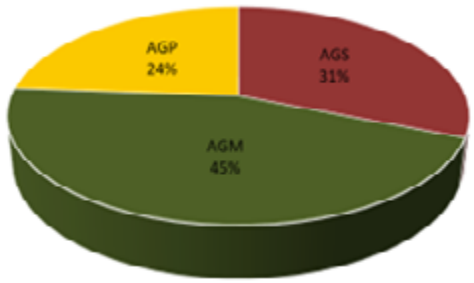
92. SANCOCHO DE GALLINA

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	113,6	211,9	305,1	466,1
Energía (kcal)	95	177	254	389
Proteínas (g)	4,9	9,2	13,2	20,2
Lípidos (g)	4,9	9,2	13,3	20,3
Carbohidratos (g)	8,3	15,4	22,2	34,0
Colesterol (mg)	16,4	30,7	44,2	67,5
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,5	1,0	1,5	2,2

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	8,5	15,8	22,7	34,7
Mg (mg)	5,1	9,6	13,8	21,0
P (mg)	47	88	126	193
Na (mg)	126	236	339	519
K (mg)	29	54	77	118
Fe (mg)	0,63	1,18	1,70	2,59
Cu (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
Zn (mg)	0,22	0,41	0,59	0,90
Mn (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02
I (ug)	0,25	0,47	0,67	1,03
Se (mg)	1,12	2,10	3,02	4,61





VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	1,31	2,45	3,53	5,39
Riboflavina (mg)	0,87	1,63	2,34	3,58
Niacina (mg EN)	9,63	17,96	25,86	39,52
Pantoténico (mg)	0,00	0,01	0,01	0,02
Vit B6 (mg)	0,03	0,06	0,08	0,13
Biotina (ug)	0,01	0,02	0,03	0,04
Ac Fólico (ug)	1,44	2,68	3,86	5,90
Vit B12 (ug)	0,04	0,07	0,10	0,15
Ac Ascórbico	2,85	5,32	7,66	11,70
Vit A (ug ER)	23	43	61	94
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,1	0,1	0,2	0,2

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,17	2,19	3,15	4,81
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	1,70	3,17	4,57	6,98
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,90	1,68	2,42	3,69

93

SANCOCHO SIN CARNE

A



B



C



D

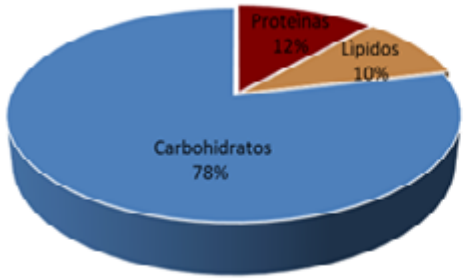


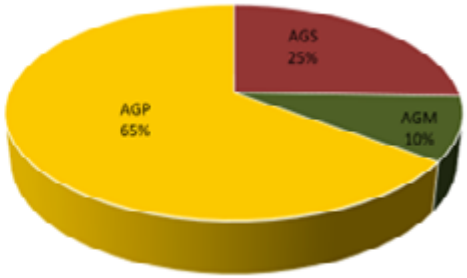
93. SANCOCHO SIN CARNE

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	112,5	209,9	302,3	461,8
Energía (kcal)	82	153	220	337
Proteínas (g)	2,2	4,2	6,0	9,2
Lípidos (g)	1,8	3,5	5,0	7,6
Carbohidratos (g)	14,9	27,9	40,1	61,3
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,9	1,6	2,3	3,6

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	9,3	17,3	25,0	38,1
Mg (mg)	2,6	4,9	7,0	10,8
P (mg)	39	73	105	160
Na (mg)	118	221	318	485
K (mg)	10	18	26	39
Fe (mg)	0,78	1,45	2,08	3,18
Cu (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02
Zn (mg)	0,04	0,07	0,10	0,15
Mn (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
I (ug)	0,27	0,50	0,72	1,10
Se (mg)	0,04	0,07	0,10	0,16





VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	2,00	3,74	5,38	8,23
Riboflavina (mg)	1,31	2,44	3,52	5,37
Niacina (mg EN)	13,79	25,73	37,05	56,61
Pantoténico (mg)	0,01	0,01	0,01	0,02
Vit B6 (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02
Biotina (ug)	0,01	0,02	0,03	0,05
Ac Fólico (ug)	0,49	0,92	1,32	2,01
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	4,32	8,06	11,61	17,73
Vit A (ug ER)	33	62	90	137
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,1

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,00	0,00	0,01	0,01
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,01	0,01	0,01	0,02

94

SOPA DE ARROZ DE CASTILLA

A



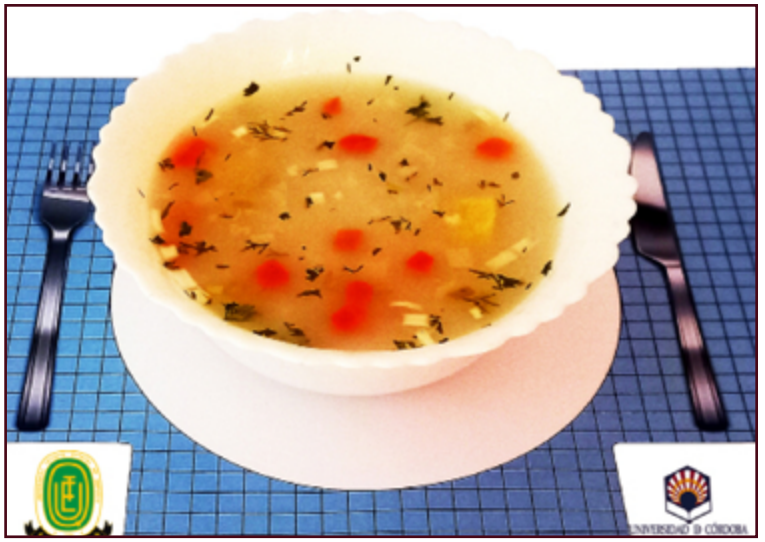
B



C



D

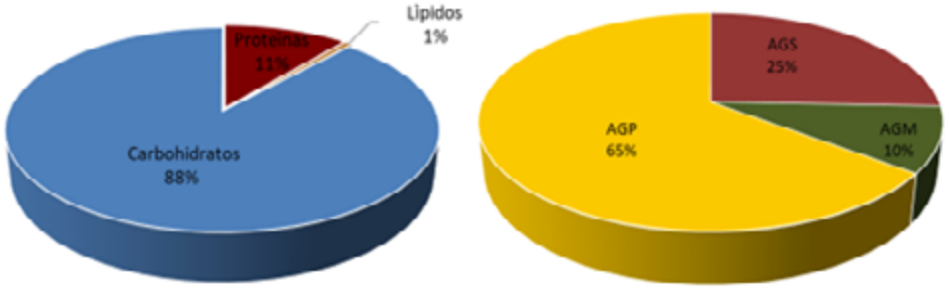


94. SOPA DE ARROZ DE CASTILLA

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	115,3	215,0	309,6	473,1
Energía (kcal)	67	125	180	274
Proteínas (g)	1,8	3,4	4,9	7,4
Lípidos (g)	0,1	0,2	0,3	0,5
Carbohidratos (g)	14,5	27,1	39,0	59,6
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,3	0,6	0,9	1,3

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	7,5	13,9	20,1	30,7
Mg (mg)	4,7	8,8	12,7	19,4
P (mg)	32	59	85	130
Na (mg)	250	467	673	1028
K (mg)	13	24	35	53
Fe (mg)	0,48	0,89	1,29	1,97
Cu (mg)	0,01	0,02	0,02	0,03
Zn (mg)	0,05	0,10	0,14	0,21
Mn (mg)	0,01	0,02	0,03	0,04
I (ug)	0,53	0,99	1,42	2,17
Se (mg)	0,06	0,11	0,16	0,24



VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,08	0,16	0,23	0,35
Riboflavina (mg)	0,06	0,12	0,17	0,26
Niacina (mg EN)	0,87	1,63	2,34	3,58
Pantoténico (mg)	0,01	0,02	0,02	0,04
Vit B6 (mg)	0,01	0,02	0,02	0,04
Biotina (ug)	0,02	0,04	0,06	0,08
Ac Fólico (ug)	0,90	1,67	2,41	3,68
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	1,44	2,69	3,87	5,91
Vit A (ug ER)	62	115	166	253
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,1	0,1

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,00	0,01	0,01	0,01
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,00	0,00	0,00	0,01
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,01	0,02	0,02	0,04

95

SOPA DE FIDEOS BLANCOS CON CARNE DE CERDO

A



B



C

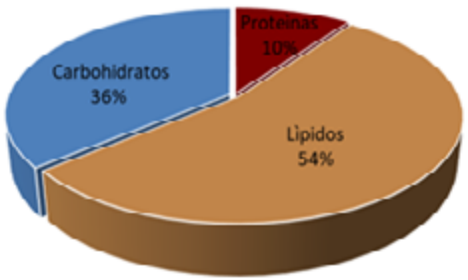


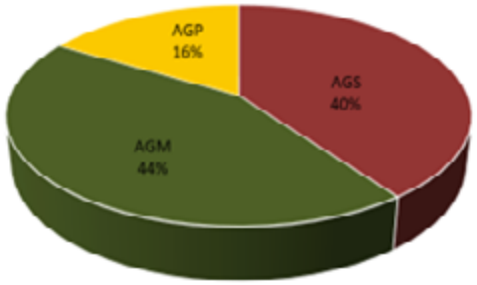
D



95. SOPA DE FIDEOS BLANCOS CON CARNE DE CERDO

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550





GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	103,0	192,2	276,8	422,8
Energía (kcal)	177	331	477	728
Proteínas (g)	2,7	5,1	7,4	11,3
Lípidos (g)	14,8	27,6	39,7	60,7
Carbohidratos (g)	9,8	18,3	26,3	40,3
Colesterol (mg)	16,4	30,5	43,9	67,1
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,3	0,6	0,9	1,4

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	12,8	23,9	34,4	52,6
Mg (mg)	9,1	16,9	24,4	37,2
P (mg)	21	39	57	86
Na (mg)	308	574	827	1263
K (mg)	35	64	93	142
Fe (mg)	0,78	1,46	2,11	3,22
Cu (mg)	0,02	0,04	0,06	0,10
Zn (mg)	0,18	0,33	0,48	0,73
Mn (mg)	0,01	0,03	0,04	0,06
I (ug)	0,63	1,17	1,68	2,57
Se (mg)	0,08	0,15	0,22	0,34

VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,03	0,06	0,09	0,14
Riboflavina (mg)	0,04	0,08	0,11	0,17
Niacina (mg EN)	0,85	1,59	2,30	3,51
Pantoténico (mg)	0,01	0,02	0,03	0,04
Vit B6 (mg)	0,01	0,03	0,04	0,06
Biotina (ug)	0,03	0,05	0,07	0,11
Ac Fólico (ug)	1,37	2,55	3,67	5,61
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	1,57	2,93	4,22	6,44
Vit A (ug ER)	60	112	161	246
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,1	0,1	0,1

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	5,70	10,63	15,30	23,38
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	6,21	11,58	16,68	25,48
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	2,35	4,38	6,31	9,64

96

SOPA DE FIDEOS BLANCOS CON CARNE DE RES

A



B



C



D

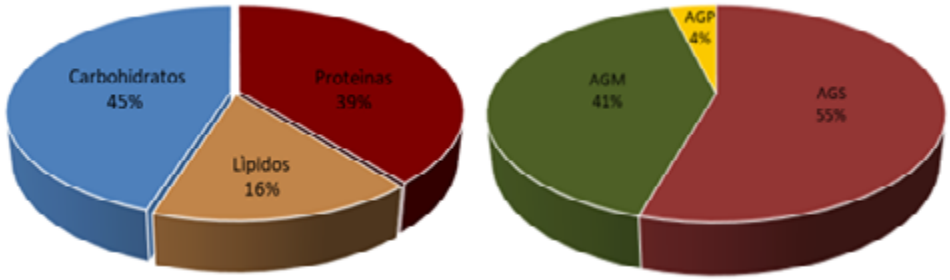


96. SOPA DE FIDEOS BLANCOS CON CARNE DE RES

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	109,5	204,4	294,3	449,6
Energía (kcal)	97	180	259	396
Proteínas (g)	8,0	14,9	21,4	32,7
Lípidos (g)	3,3	6,2	8,9	13,5
Carbohidratos (g)	9,2	17,2	24,8	37,8
Colesterol (mg)	25,5	47,6	68,6	104,7
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,3	0,6	0,8	1,3

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	9,3	17,3	25,0	38,2
Mg (mg)	9,7	18,1	26,0	39,8
P (mg)	33	62	89	136
Na (mg)	395	738	1062	1623
K (mg)	39	72	104	159
Fe (mg)	1,13	2,12	3,05	4,66
Cu (mg)	0,06	0,11	0,16	0,24
Zn (mg)	1,32	2,46	3,55	5,42
Mn (mg)	0,02	0,03	0,04	0,06
I (ug)	3,67	6,85	9,87	15,07
Se (mg)	1,82	3,39	4,88	7,46



VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,03	0,06	0,09	0,13
Riboflavina (mg)	0,08	0,16	0,23	0,35
Niacina (mg EN)	1,91	3,55	5,12	7,82
Pantoténico (mg)	0,05	0,10	0,15	0,22
Vit B6 (mg)	0,02	0,04	0,05	0,08
Biotina (ug)	0,30	0,56	0,80	1,23
Ac Fólico (ug)	1,58	2,95	4,25	6,49
Vit B12 (ug)	0,27	0,51	0,74	1,13
Ac Ascórbico	1,50	2,80	4,03	6,16
Vit A (ug ER)	55	103	149	228
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,2	0,3	0,5	0,7

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,74	3,25	4,68	7,15
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	1,33	2,48	3,57	5,45
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,13	0,24	0,34	0,52

97

SOPA DE FIDEOS BLANCOS CON HUEVOS

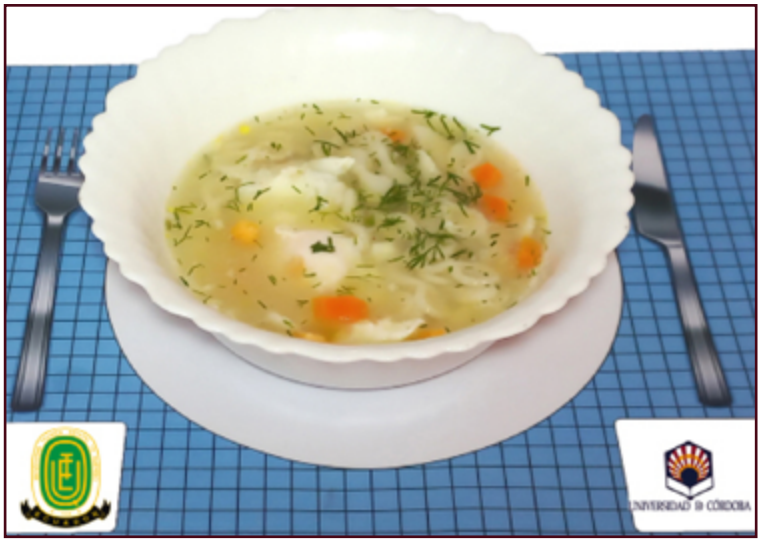
A



B



C



D

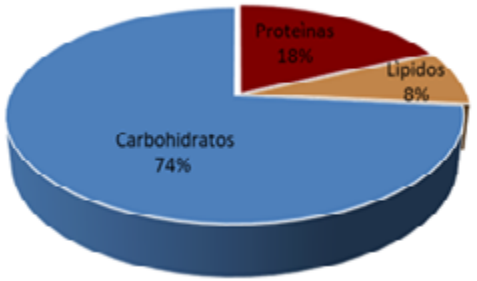


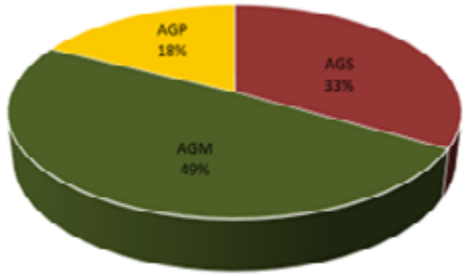
97. SOPA DE FIDEOS BLANCOS CON HUEVOS

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	114,2	213,1	306,9	468,8
Energía (kcal)	69	129	186	284
Proteínas (g)	3,0	5,6	8,0	12,2
Lípidos (g)	1,3	2,5	3,5	5,4
Carbohidratos (g)	12,0	22,3	32,2	49,2
Colesterol (mg)	41,1	76,6	110,3	168,5
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,3	0,5	0,8	1,2

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	21,2	39,5	56,9	86,9
Mg (mg)	12,2	22,8	32,8	50,1
P (mg)	36	68	98	149
Na (mg)	432	806	1161	1774
K (mg)	43	81	116	178
Fe (mg)	0,81	1,52	2,19	3,34
Cu (mg)	0,02	0,03	0,04	0,07
Zn (mg)	0,27	0,51	0,73	1,11
Mn (mg)	0,01	0,02	0,04	0,05
I (ug)	6,26	11,67	16,81	25,68
Se (mg)	1,22	2,28	3,29	5,03





VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,04	0,08	0,12	0,18
Riboflavina (mg)	0,08	0,15	0,21	0,32
Niacina (mg EN)	1,15	2,14	3,08	4,71
Pantoténico (mg)	0,12	0,22	0,32	0,49
Vit B6 (mg)	0,03	0,05	0,07	0,10
Biotina (ug)	1,22	2,28	3,28	5,01
Ac Fólico (ug)	4,55	8,48	12,21	18,66
Vit B12 (ug)	0,09	0,18	0,25	0,39
Ac Ascórbico	1,89	3,53	5,08	7,76
Vit A (ug ER)	81	151	218	333
Vit D (ug)	0,2	0,3	0,5	0,7
Vit E (mg Cl-TE)	0,1	0,3	0,4	0,6

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,35	0,65	0,94	1,43
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,51	0,96	1,38	2,11
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,18	0,34	0,49	0,75

98

SOPA DE FIDEOS BLANCOS CON POLLO



A



B



C



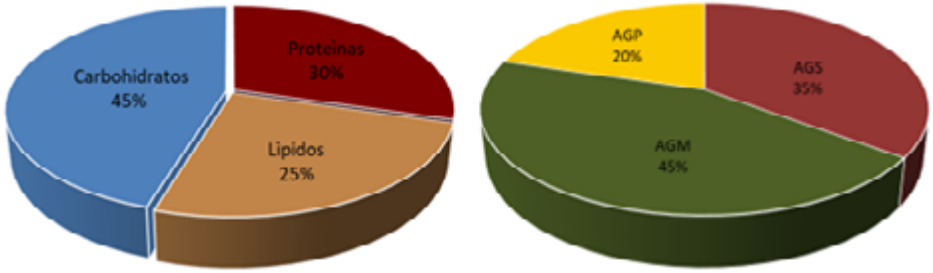
D

98. SOPA DE FIDEOS BLANCOS CON POLLO

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	108,3	202,0	290,8	444,4
Energía (kcal)	114	212	305	466
Proteínas (g)	6,5	12,2	17,6	26,8
Lípidos (g)	5,6	10,4	15,0	23,0
Carbohidratos (g)	10,0	18,7	26,9	41,1
Colesterol (mg)	32,0	59,7	86,0	131,4
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,4	0,7	0,9	1,4

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	15,6	29,0	41,8	63,9
Mg (mg)	12,7	23,7	34,2	52,2
P (mg)	46	85	123	188
Na (mg)	316	589	848	1295
K (mg)	75	139	201	307
Fe (mg)	0,68	1,27	1,82	2,79
Cu (mg)	0,05	0,09	0,13	0,20
Zn (mg)	0,38	0,70	1,01	1,54
Mn (mg)	0,02	0,04	0,05	0,08
I (ug)	3,27	6,10	8,79	13,43
Se (mg)	1,66	3,10	4,47	6,83



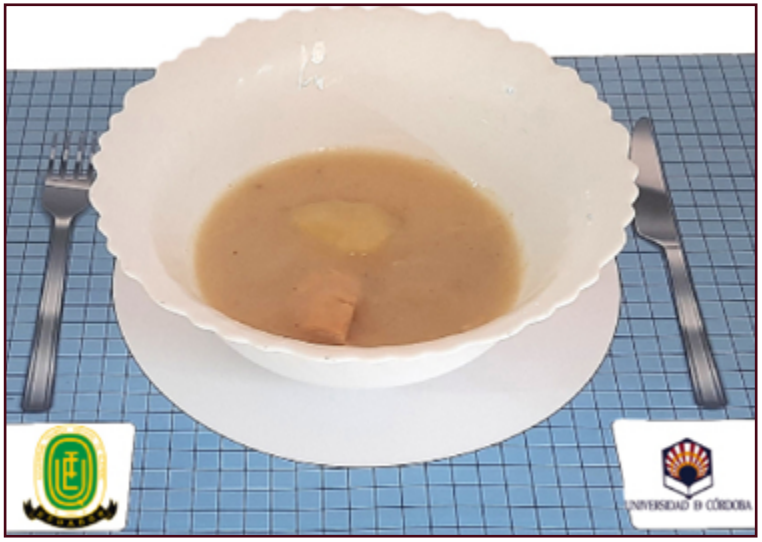
VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,05	0,09	0,13	0,19
Riboflavina (mg)	0,08	0,14	0,21	0,32
Niacina (mg EN)	2,23	4,16	5,99	9,16
Pantoténico (mg)	0,13	0,25	0,36	0,55
Vit B6 (mg)	0,05	0,10	0,14	0,22
Biotina (ug)	0,37	0,68	0,98	1,50
Ac Fólico (ug)	3,52	6,58	9,47	14,47
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	1,87	3,48	5,01	7,66
Vit A (ug ER)	99	184	265	405
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,1	0,1	0,1

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,92	3,59	5,17	7,90
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	2,44	4,55	6,55	10,00
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	1,12	2,08	3,00	4,58

99

SOPA DE HARINA DE MAÍZ CON POLLO

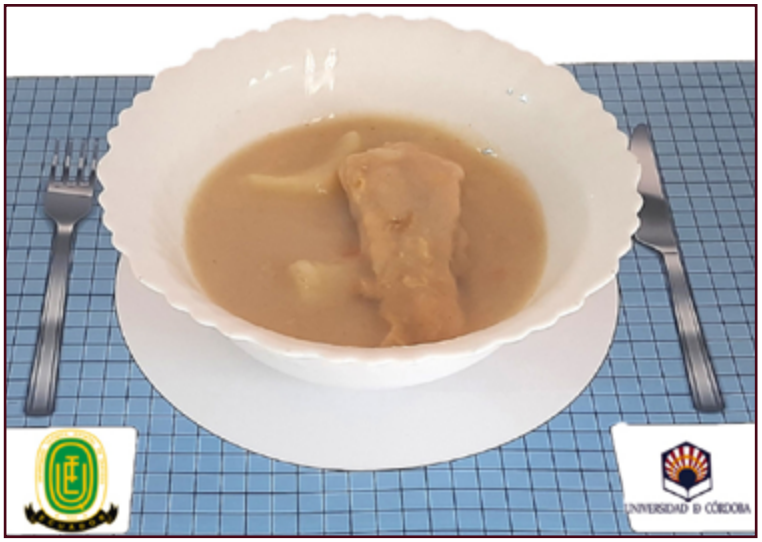
A



B



C



D

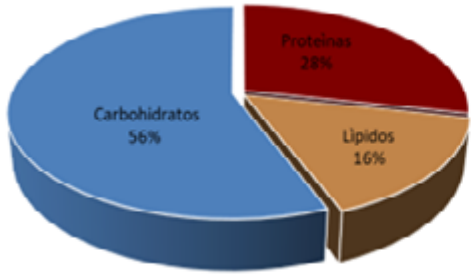


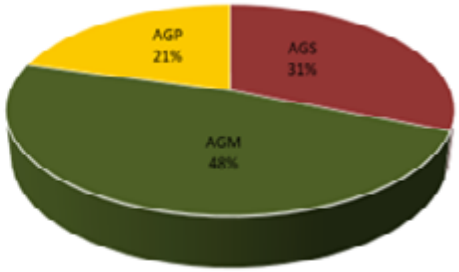
99. SOPA DE HARINA DE MAÍZ CON POLLO

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	115,03	223,19	309,03	472,13
Energía (kcal)	76,14	147,74	204,56	312,52
Proteínas (g)	4,65	9,02	12,48	19,07
Lípidos (g)	2,58	5,01	6,93	10,59
Carbohidratos (g)	9,16	17,77	24,60	37,59
Colesterol (mg)	18,21	35,34	48,93	74,76
Alcohol (g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Fibra (g)	0,18	0,34	0,47	0,72

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	7,01	13,60	18,83	28,77
Mg (mg)	8,94	17,34	24,01	36,68
P (mg)	44,42	86,19	119,34	182,33
Na (mg)	191,27	371,13	513,87	785,08
K (mg)	37,50	72,77	100,76	153,93
Fe (mg)	0,44	0,86	1,18	1,81
Cu (mg)	0,03	0,06	0,09	0,13
Zn (mg)	0,26	0,50	0,69	1,06
Mn (mg)	0,01	0,02	0,03	0,05
I (ug)	5,80	11,26	15,59	23,82
Se (mg)	1,80	3,48	4,82	7,37





VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,04	0,07	0,09	0,14
Riboflavina (mg)	0,03	0,06	0,08	0,13
Niacina (mg EN)	0,86	1,67	2,31	3,53
Pantoténico (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
Vit B6 (mg)	0,01	0,02	0,03	0,04
Biotina (ug)	0,01	0,03	0,04	0,06
Ac Fólico (ug)	1,27	2,47	3,42	5,22
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	1,54	2,99	4,14	6,32
Vit A (ug ER)	32	62	86	132
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,8	1,6	2,2	3,4

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,77	1,49	2,06	3,15
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	1,19	2,31	3,20	4,89
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,51	1,00	1,38	2,11

100

SOPA DE MOROCHO CON CARNE DE CERDO

A



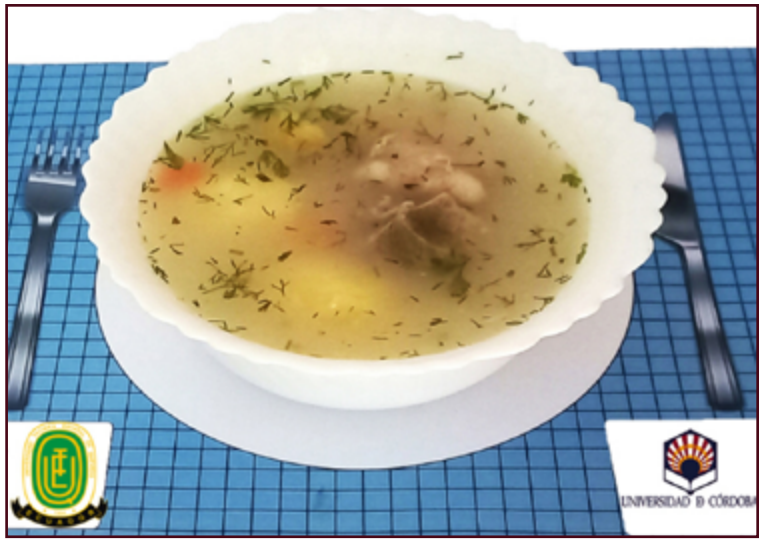
B



C



D

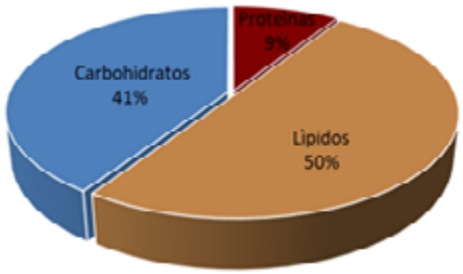


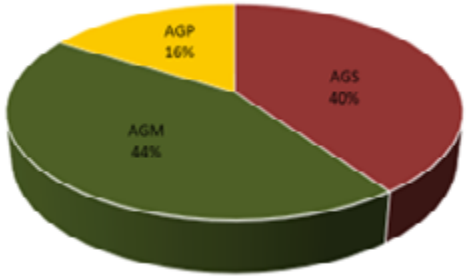
100. SOPA DE MOROCHO CON CARNE DE CERDO

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	106,0	197,7	284,7	435,0
Energía (kcal)	157	292	421	643
Proteínas (g)	2,3	4,3	6,2	9,5
Lípidos (g)	12,5	23,3	33,6	51,3
Carbohidratos (g)	10,1	18,9	27,2	41,5
Colesterol (mg)	13,5	25,3	36,4	55,6
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,3	0,6	0,8	1,3

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	6,4	11,9	17,2	26,2
Mg (mg)	4,5	8,4	12,0	18,4
P (mg)	30	57	82	125
Na (mg)	213	397	572	874
K (mg)	17	33	47	72
Fe (mg)	0,52	0,96	1,39	2,12
Cu (mg)	0,02	0,04	0,06	0,09
Zn (mg)	0,10	0,19	0,27	0,42
Mn (mg)	0,01	0,02	0,03	0,05
I (ug)	0,43	0,81	1,17	1,78
Se (mg)	0,05	0,09	0,13	0,20





VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,03	0,06	0,08	0,12
Riboflavina (mg)	0,03	0,06	0,09	0,14
Niacina (mg EN)	0,63	1,18	1,70	2,59
Pantoténico (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
Vit B6 (mg)	0,01	0,02	0,02	0,04
Biotina (ug)	0,01	0,02	0,03	0,04
Ac Fólico (ug)	0,90	1,68	2,42	3,70
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	2,63	4,90	7,06	10,78
Vit A (ug ER)	29	55	79	121
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,1	0,1

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	4,71	8,78	12,65	19,32
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	5,13	9,58	13,79	21,07
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	1,92	3,57	5,15	7,86

101

SOPA DE MOROCHO CON CARNE DE RES

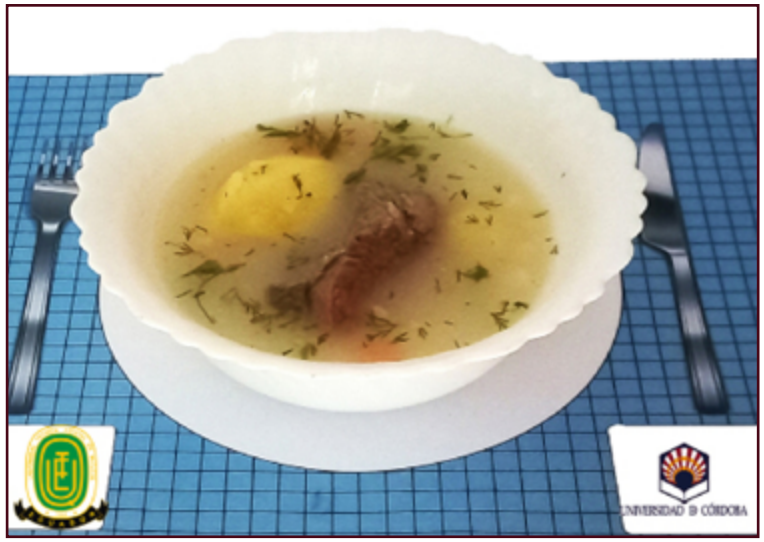
A



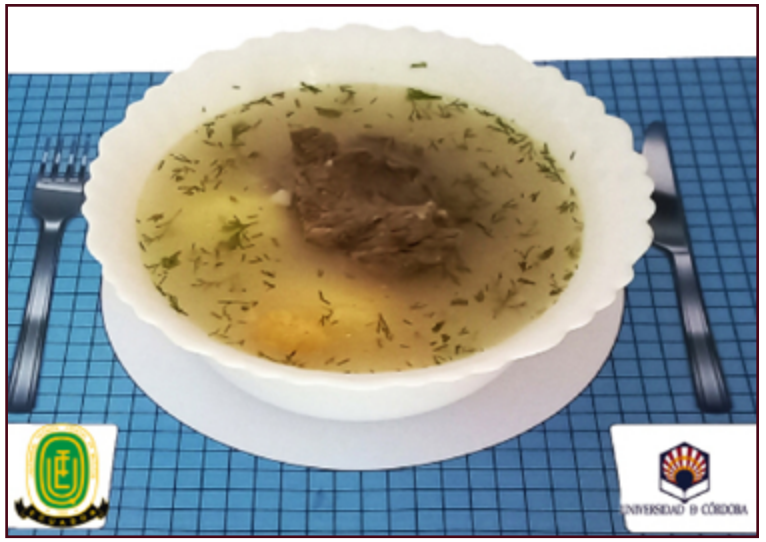
B



C



D

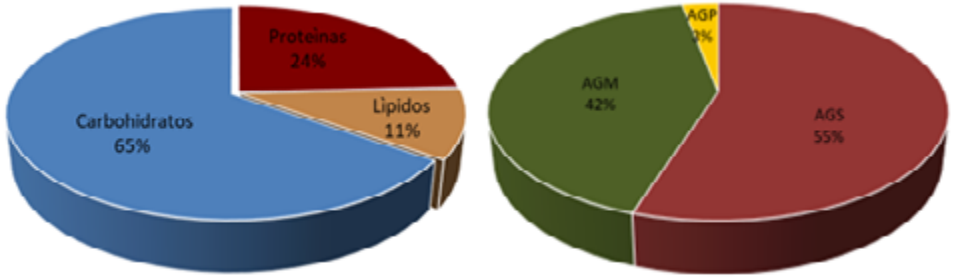


101. SOPA DE MOROCHO CON CARNE DE RES

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	112,1	209,1	301,1	460,1
Energía (kcal)	82	154	221	338
Proteínas (g)	4,6	8,5	12,3	18,7
Lípidos (g)	2,0	3,7	5,4	8,2
Carbohidratos (g)	12,3	23,0	33,1	50,5
Colesterol (mg)	11,9	22,3	32,0	49,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,3	0,6	0,8	1,3

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	7,3	13,6	19,6	29,9
Mg (mg)	5,0	9,3	13,3	20,4
P (mg)	39	73	105	160
Na (mg)	249	464	668	1021
K (mg)	13	25	36	55
Fe (mg)	0,79	1,48	2,13	3,25
Cu (mg)	0,03	0,06	0,09	0,14
Zn (mg)	0,62	1,16	1,67	2,55
Mn (mg)	0,01	0,02	0,02	0,03
I (ug)	1,82	3,39	4,88	7,45
Se (mg)	0,85	1,58	2,28	3,48



VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,04	0,07	0,10	0,15
Riboflavina (mg)	0,06	0,12	0,17	0,25
Niacina (mg EN)	1,18	2,20	3,17	4,85
Pantoténico (mg)	0,02	0,05	0,07	0,10
Vit B6 (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
Biotina (ug)	0,13	0,25	0,36	0,55
Ac Fólico (ug)	0,57	1,06	1,52	2,33
Vit B12 (ug)	0,13	0,24	0,34	0,53
Ac Ascórbico	1,97	3,67	5,28	8,07
Vit A (ug ER)	16	31	44	67
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,1	0,2	0,2	0,4

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,81	1,51	2,18	3,33
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,62	1,15	1,66	2,53
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,04	0,08	0,12	0,18

102

SOPA DE MOROCHO CON POLLO

A



B



C



D

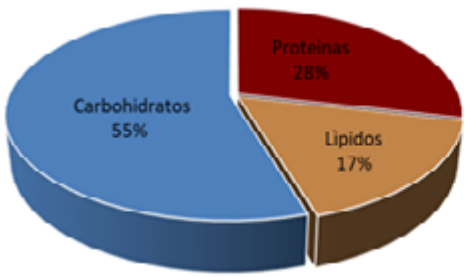


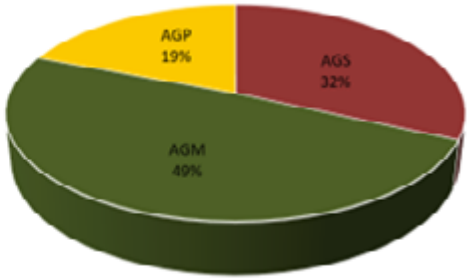
102. SOPA DE MOROCHO CON POLLO

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	113,5	211,7	304,9	465,8
Energía (kcal)	82	154	221	338
Proteínas (g)	5,0	9,4	13,5	20,6
Lípidos (g)	2,9	5,5	7,9	12,0
Carbohidratos (g)	9,6	18,0	25,9	39,5
Colesterol (mg)	19,6	36,6	52,7	80,6
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,3	0,5	0,8	1,2

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	6,6	12,4	17,8	27,2
Mg (mg)	6,1	11,5	16,5	25,2
P (mg)	43	81	116	178
Na (mg)	205	383	552	843
K (mg)	34	64	92	140
Fe (mg)	0,52	0,97	1,39	2,13
Cu (mg)	0,03	0,05	0,07	0,11
Zn (mg)	0,26	0,48	0,69	1,05
Mn (mg)	0,01	0,02	0,03	0,05
I (ug)	1,17	2,18	3,14	4,80
Se (mg)	0,96	1,78	2,57	3,92





VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,03	0,05	0,08	0,12
Riboflavina (mg)	0,03	0,06	0,09	0,13
Niacina (mg EN)	0,89	1,66	2,39	3,65
Pantoténico (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
Vit B6 (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
Biotina (ug)	0,01	0,02	0,02	0,04
Ac Fólico (ug)	0,76	1,42	2,05	3,13
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	2,22	4,13	5,95	9,10
Vit A (ug ER)	28	52	75	115
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,1

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,80	1,50	2,16	3,30
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	1,24	2,31	3,33	5,09
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,48	0,90	1,30	1,98

103

SOPA DE POLLO CON ARROZ DE CASTILLA

A



B



C



D

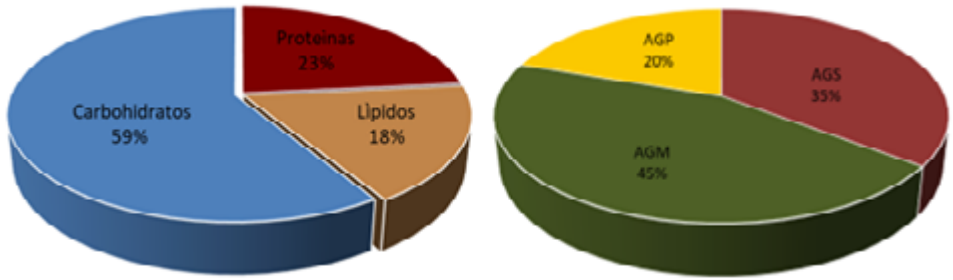


103. SOPA DE POLLO CON ARROZ DE CASTILLA

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	109,5	204,2	294,1	449,2
Energía (kcal)	106	198	285	436
Proteínas (g)	5,1	9,5	13,7	21,0
Lípidos (g)	3,8	7,2	10,3	15,7
Carbohidratos (g)	12,8	23,9	34,4	52,6
Colesterol (mg)	22,0	41,1	59,1	90,4
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,2	0,3	0,5	0,7

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	7,5	14,0	20,2	30,9
Mg (mg)	7,1	13,2	19,0	29,1
P (mg)	48	90	130	199
Na (mg)	282	526	758	1158
K (mg)	32	60	87	133
Fe (mg)	0,53	0,98	1,42	2,16
Cu (mg)	0,04	0,07	0,10	0,15
Zn (mg)	0,22	0,41	0,59	0,89
Mn (mg)	0,01	0,02	0,02	0,04
I (ug)	2,28	4,25	6,12	9,35
Se (mg)	1,09	2,03	2,93	4,47



VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,08	0,16	0,23	0,35
Riboflavina (mg)	0,08	0,15	0,21	0,32
Niacina (mg EN)	1,74	3,25	4,67	7,14
Pantoténico (mg)	0,08	0,16	0,22	0,34
Vit B6 (mg)	0,03	0,05	0,07	0,11
Biotina (ug)	0,23	0,42	0,61	0,93
Ac Fólico (ug)	1,23	2,30	3,32	5,07
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	1,62	3,02	4,35	6,65
Vit A (ug ER)	13	23	34	51
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,31	2,45	3,53	5,39
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	1,67	3,11	4,48	6,85
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,74	1,38	1,98	3,03

104

SOPA DE QUINUA CON MENUDENCIAS DE POLLO

A



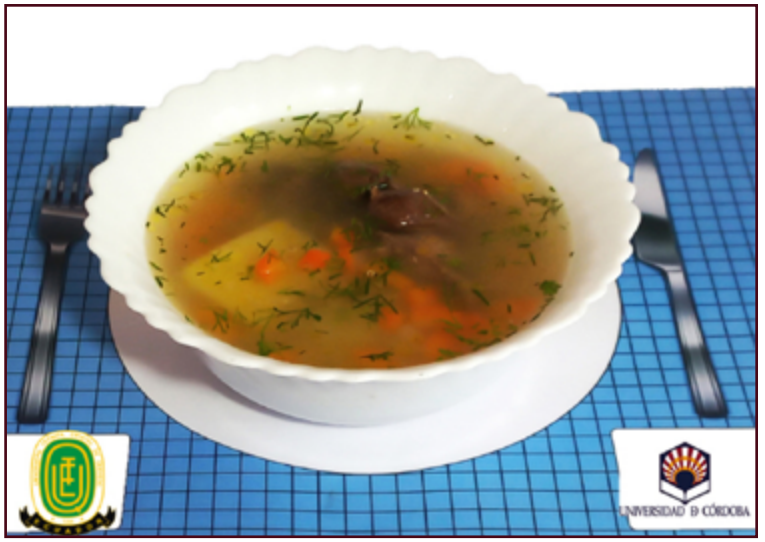
B



C



D

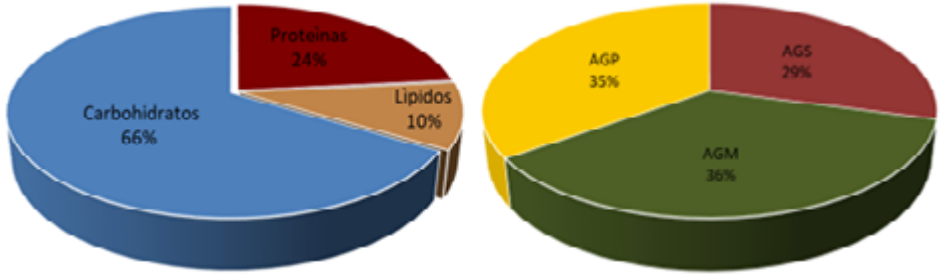


104. SOPA DE QUINUA CON MENUDENCIAS DE POLLO

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	115,4	215,3	310,1	473,7
Energía (kcal)	71	132	190	291
Proteínas (g)	3,7	6,9	10,0	15,2
Lípidos (g)	1,6	3,0	4,3	6,6
Carbohidratos (g)	10,5	19,6	28,3	43,2
Colesterol (mg)	31,5	58,7	84,5	129,1
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,6	1,2	1,7	2,6

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	10,6	19,8	28,5	43,5
Mg (mg)	19,9	37,2	53,5	81,8
P (mg)	56	105	151	231
Na (mg)	212	395	568	868
K (mg)	54	101	146	222
Fe (mg)	1,44	2,69	3,88	5,92
Cu (mg)	0,06	0,11	0,16	0,24
Zn (mg)	0,57	1,06	1,52	2,32
Mn (mg)	0,14	0,27	0,39	0,60
I (ug)	0,40	0,74	1,07	1,63
Se (mg)	0,03	0,06	0,08	0,13



VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,04	0,07	0,10	0,16
Riboflavina (mg)	0,16	0,29	0,42	0,64
Niacina (mg EN)	1,27	2,37	3,41	5,22
Pantoténico (mg)	0,06	0,11	0,15	0,23
Vit B6 (mg)	0,04	0,07	0,11	0,16
Biotina (ug)	0,01	0,02	0,02	0,04
Ac Fólico (ug)	2,66	4,96	7,15	10,92
Vit B12 (ug)	0,71	1,32	1,91	2,91
Ac Ascórbico	2,15	4,00	5,77	8,81
Vit A (ug ER)	247	461	665	1015
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,1

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,40	0,74	1,06	1,62
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,49	0,91	1,31	2,00
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,47	0,88	1,27	1,94

105

SOPA DE QUINUA CON POLLO

A



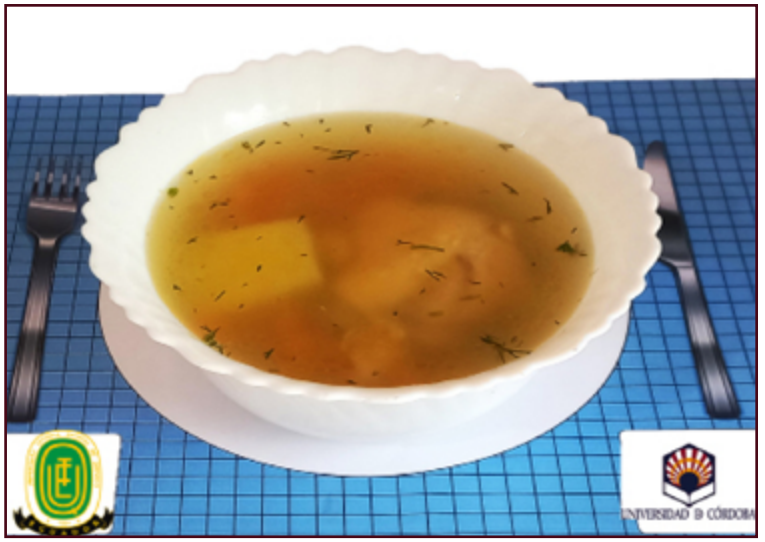
B



C



D

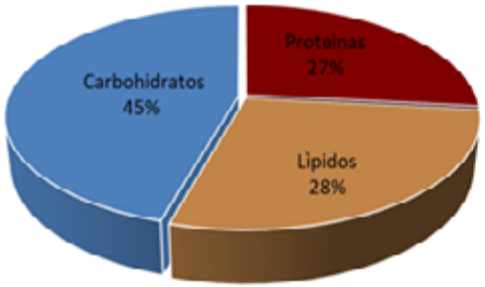


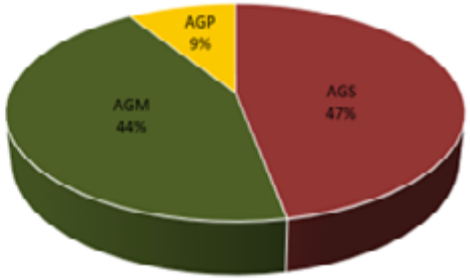
105. SOPA DE QUINUA CON POLLO

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	107,9	201,2	289,8	442,7
Energía (kcal)	122	227	327	500
Proteínas (g)	6,0	11,2	16,1	24,5
Lípidos (g)	6,3	11,7	16,8	25,7
Carbohidratos (g)	10,2	19,1	27,5	42,0
Colesterol (mg)	21,5	40,0	57,7	88,1
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,3	0,6	0,9	1,4

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	9,8	18,2	26,3	40,1
Mg (mg)	11,3	21,1	30,4	46,4
P (mg)	59	109	158	241
Na (mg)	320	596	859	1312
K (mg)	50	93	134	205
Fe (mg)	0,90	1,67	2,41	3,68
Cu (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
Zn (mg)	0,83	1,56	2,24	3,42
Mn (mg)	0,01	0,02	0,03	0,04
I (ug)	0,63	1,18	1,70	2,60
Se (mg)	0,06	0,11	0,16	0,25





VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,06	0,11	0,16	0,24
Riboflavina (mg)	0,09	0,16	0,24	0,36
Niacina (mg EN)	2,08	3,87	5,58	8,52
Pantoténico (mg)	0,01	0,02	0,03	0,04
Vit B6 (mg)	0,04	0,07	0,10	0,15
Biotina (ug)	0,02	0,04	0,06	0,10
Ac Fólico (ug)	1,26	2,36	3,40	5,19
Vit B12 (ug)	0,43	0,80	1,15	1,75
Ac Ascórbico	1,79	3,33	4,80	7,33
Vit A (ug ER)	54	100	144	220
Vit D (ug)	4,8	9,0	13,0	19,8
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,1	0,1

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	2,84	5,29	7,62	11,64
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	2,65	4,95	7,12	10,88
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,55	1,02	1,48	2,25

106

SOPA DE FIDEO BLANCO CON CARNE DE BORREGO

A



B



C



D

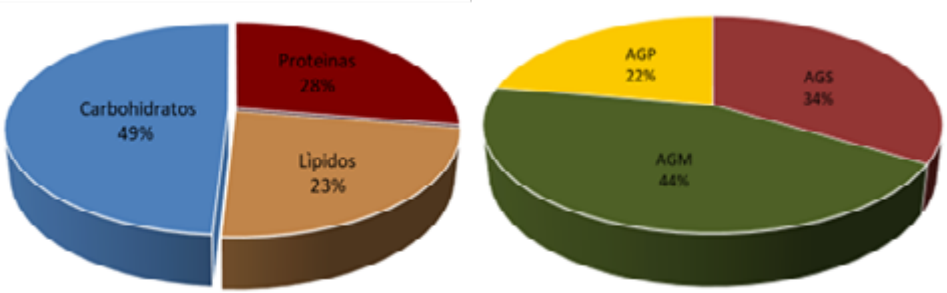


106. SOPA DE FIDEO BLANCO CON CARNE DE BORREGO

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	109,1	203,5	293,1	447,7
Energía (kcal)	110	206	296	453
Proteínas (g)	6,0	11,2	16,1	24,5
Lípidos (g)	5,1	9,5	13,6	20,8
Carbohidratos (g)	10,7	19,9	28,6	43,7
Colesterol (mg)	27,0	50,4	72,5	110,8
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,7	1,2	1,8	2,7

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	12,1	22,5	32,4	49,5
Mg (mg)	22,5	42,0	60,4	92,3
P (mg)	69	128	184	281
Na (mg)	223	416	599	915
K (mg)	75	139	201	307
Fe (mg)	1,01	1,88	2,70	4,13
Cu (mg)	0,10	0,18	0,26	0,39
Zn (mg)	0,48	0,89	1,28	1,96
Mn (mg)	0,15	0,29	0,42	0,64
I (ug)	2,59	4,83	6,95	10,62
Se (mg)	1,34	2,50	3,59	5,49



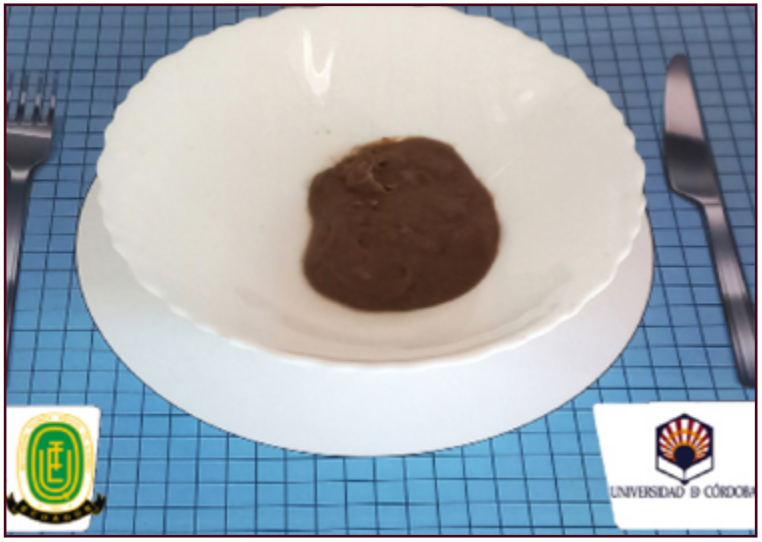
VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,04	0,08	0,11	0,17
Riboflavina (mg)	0,08	0,16	0,23	0,35
Niacina (mg EN)	2,00	3,74	5,38	8,22
Pantoténico (mg)	0,16	0,29	0,42	0,64
Vit B6 (mg)	0,04	0,08	0,12	0,18
Biotina (ug)	0,28	0,52	0,75	1,14
Ac Fólico (ug)	3,65	6,82	9,82	15,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	2,27	4,23	6,09	9,31
Vit A (ug ER)	17	31	45	69
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,1

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,66	3,10	4,46	6,82
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	2,18	4,06	5,85	8,93
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	1,11	2,06	2,97	4,54

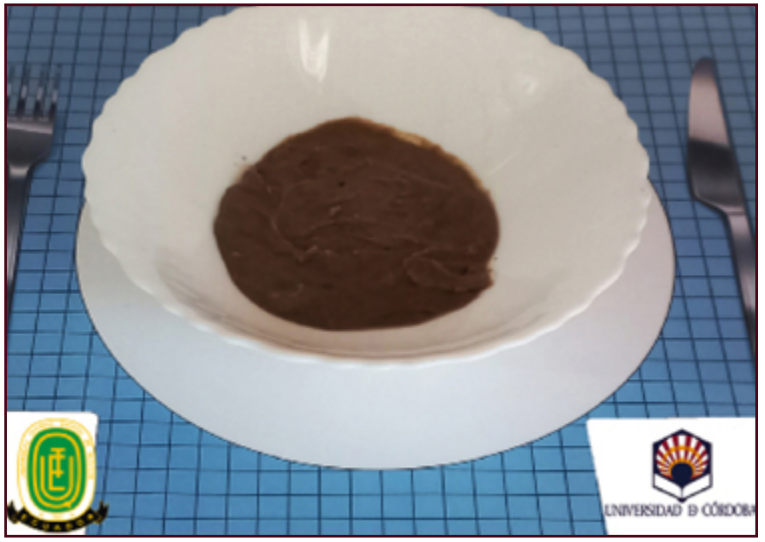
107

CACHICALDO

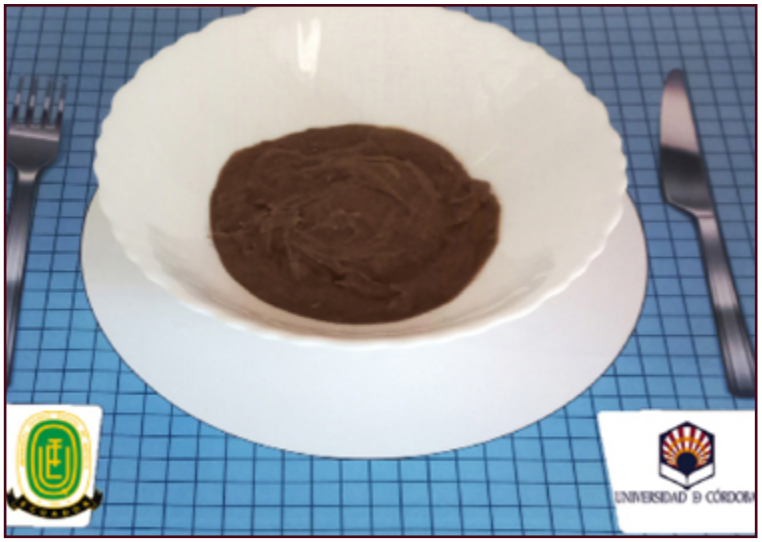
A



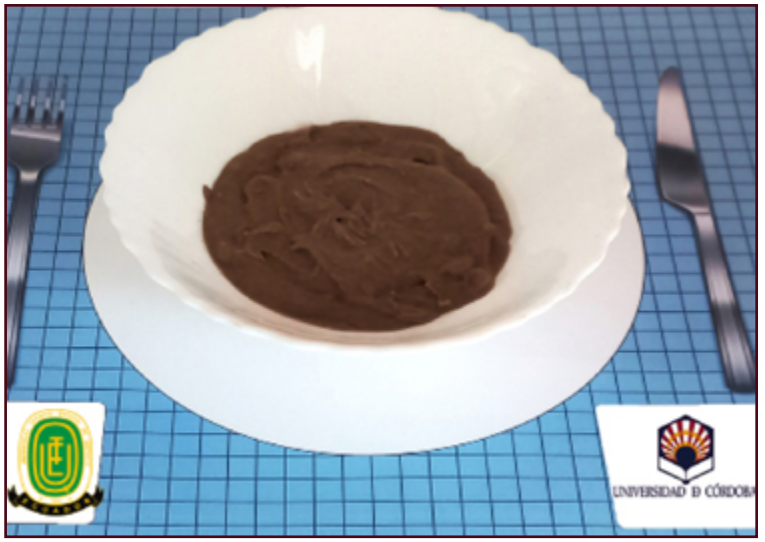
B



C



D

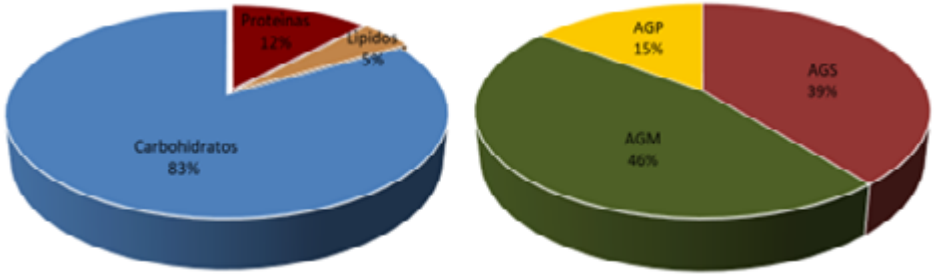


107. CACHICALDO

Ración	A	B	C	D
Gramos	25	50	75	100

GENERAL	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Agua (%)	11,76	23,51	35,27	47,03
Energía (kcal)	51,23	102,46	153,69	204,92
Proteínas (g)	1,51	3,02	4,53	6,04
Lípidos (g)	0,58	1,15	1,73	2,30
Carbohidratos (g)	10,43	20,85	31,28	41,71
Colesterol (mg)	6,26	12,53	18,79	25,05
Alcohol (g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Fibra (g)	0,90	1,80	2,71	3,61

MINERALES	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Ca (mg)	11,72	23,43	35,15	46,87
Mg (mg)	1,57	3,15	4,72	6,29
P (mg)	44,80	89,60	134,40	179,20
Na (mg)	5,70	11,41	17,11	22,82
K (mg)	22,63	45,26	67,89	90,52
Fe (mg)	1,37	2,73	4,10	5,47
Cu (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Zn (mg)	0,05	0,09	0,14	0,19
Mn (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
I (ug)	1,37	2,75	4,12	5,50
Se (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00



VITAMINAS	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Tiamina (mg)	0,02	0,05	0,07	0,10
Riboflavina (mg)	0,01	0,03	0,04	0,06
Niacina (mg EN)	1,08	2,17	3,25	4,34
Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B6 (mg)	0,01	0,02	0,03	0,04
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Fólico (ug)	2,32	4,63	6,95	9,26
Vit B12 (ug)	0,02	0,05	0,07	0,10
Ac Ascórbico	0,38	0,76	1,14	1,52
Vit A (ug ER)	37	75	112	149
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,1	0,1
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,1	0,1	0,2

ÁCIDOS GRASOS	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,09	0,18	0,27	0,36
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,11	0,21	0,32	0,42
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,03	0,07	0,10	0,14

108

CALDO DE CABEZA DE BORREGO

A



B



C



D

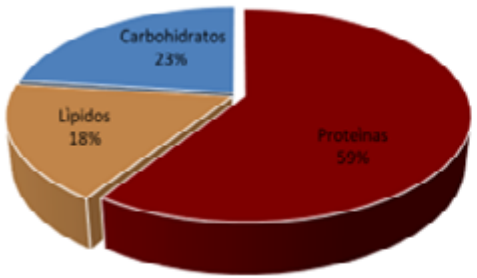


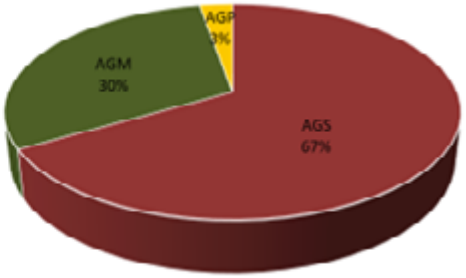
108. CALDO DE CABEZA DE BORREGO

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	116,23	216,85	312,26	477,06
Energía (kcal)	78,63	146,70	211,24	322,73
Proteínas (g)	9,35	17,44	25,11	38,37
Lípidos (g)	2,78	5,19	7,47	11,41
Carbohidratos (g)	3,63	6,78	9,77	14,92
Colesterol (mg)	0,28	0,51	0,74	1,13
Alcohol (g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Fibra (g)	0,09	0,16	0,24	0,36

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	19,40	36,20	52,12	79,63
Mg (mg)	1,17	2,18	3,13	4,79
P (mg)	51,83	96,70	139,25	212,74
Na (mg)	15,67	29,23	42,10	64,31
K (mg)	67,69	126,28	181,85	277,82
Fe (mg)	1,07	1,99	2,87	4,38
Cu (mg)	0,00	0,01	0,01	0,02
Zn (mg)	0,03	0,06	0,09	0,14
Mn (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
I (ug)	0,30	0,55	0,79	1,21
Se (mg)	0,02	0,04	0,06	0,10





VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,02	0,04	0,05	0,08
Riboflavina (mg)	0,11	0,21	0,31	0,47
Niacina (mg EN)	0,73	1,37	1,97	3,01
Pantoténico (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
Vit B6 (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Biotina (ug)	0,04	0,07	0,10	0,15
Ac Fólico (ug)	0,12	0,22	0,32	0,49
Vit B12 (ug)	0,01	0,01	0,02	0,03
Ac Ascórbico	0,74	1,37	1,98	3,02
Vit A (ug ER)	2	3	4	6
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,05	0,09	0,13	0,19
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,02	0,04	0,06	0,09
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,00	0,00	0,01	0,01

109

LOCRO DE CUY

A



B



C



D

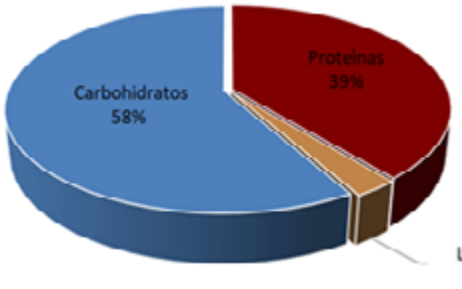


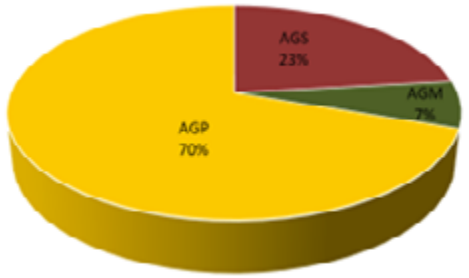
109. LOCRO DE CUY

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	118,2	220,6	317,7	485,3
Energía (kcal)	56	104	149	228
Proteínas (g)	5,1	9,6	13,8	21,1
Lípidos (g)	0,4	0,7	1,0	1,5
Carbohidratos (g)	7,7	14,4	20,7	31,6
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,2	0,3	0,5	0,7

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	11,4	21,2	30,5	46,7
Mg (mg)	3,7	6,8	9,8	15,0
P (mg)	64	119	172	263
Na (mg)	327	611	880	1344
K (mg)	2	4	5	8
Fe (mg)	0,79	1,47	2,11	3,23
Cu (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
Zn (mg)	0,04	0,07	0,11	0,16
Mn (mg)	0,00	0,01	0,01	0,02
I (ug)	0,38	0,72	1,03	1,58
Se (mg)	0,01	0,02	0,03	0,04





VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,04	0,08	0,11	0,17
Riboflavina (mg)	0,08	0,15	0,21	0,33
Niacina (mg EN)	1,91	3,56	5,12	7,83
Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B6 (mg)	0,00	0,00	0,00	0,01
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Fólico (ug)	0,02	0,03	0,04	0,06
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	1,94	3,63	5,22	7,98
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,001	0,001	0,002	0,003
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,000	0,000	0,001	0,001
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,002	0,004	0,005	0,008

110

YAHUARLOCRO

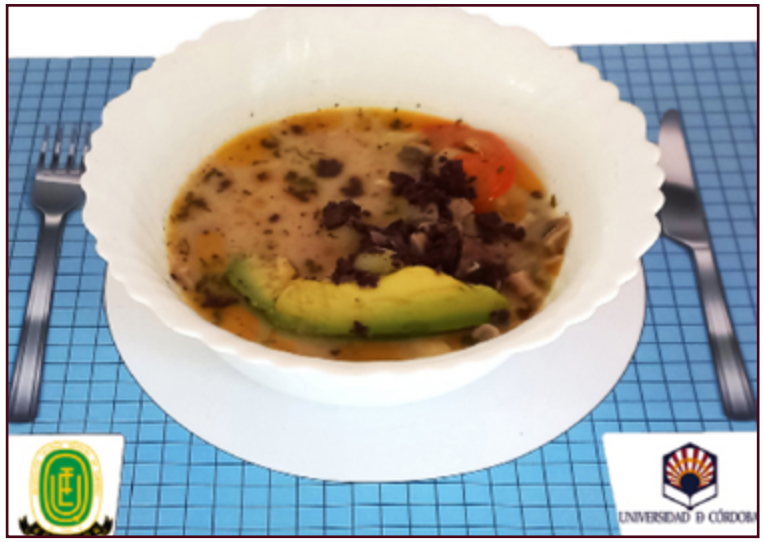
A



B



C



D

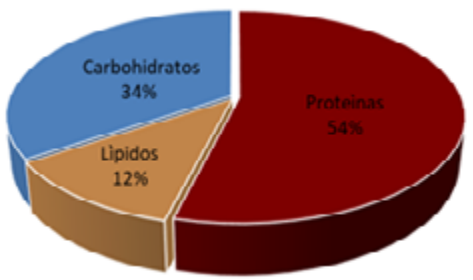


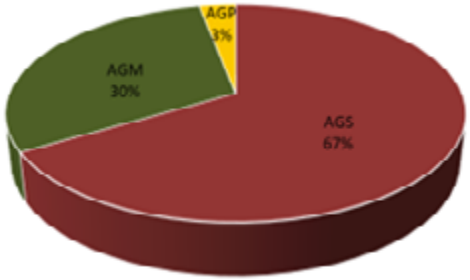
110. YAHUARLOCRO

Ración	A	B	C	D
Gramos	134	250	360	550

GENERAL	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Agua (%)	102,9	192,0	276,4	422,3
Energía (kcal)	128	239	344	525
Proteínas (g)	14,5	27,1	39,0	59,5
Lípidos (g)	3,1	5,8	8,4	12,8
Carbohidratos (g)	9,2	17,2	24,8	37,9
Colesterol (mg)	1,6	2,9	4,2	6,4
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,2	0,4	0,5	0,8

MINERALES	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ca (mg)	52,6	98,2	141,4	216,0
Mg (mg)	4,7	8,8	12,6	19,3
P (mg)	110	206	296	453
Na (mg)	264	493	710	1084
K (mg)	16	30	44	66
Fe (mg)	16,81	31,36	45,16	69,00
Cu (mg)	0,00	0,01	0,01	0,01
Zn (mg)	0,06	0,11	0,16	0,24
Mn (mg)	0,00	0,00	0,01	0,01
I (ug)	1,80	3,35	4,83	7,38
Se (mg)	0,11	0,21	0,30	0,45



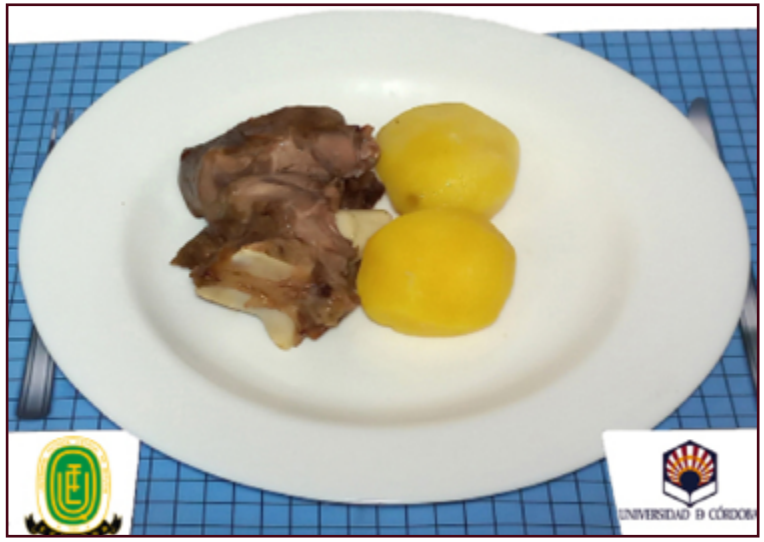


VITAMINAS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Tiamina (mg)	0,06	0,12	0,17	0,26
Riboflavina (mg)	0,24	0,45	0,64	0,98
Niacina (mg EN)	2,71	5,07	7,29	11,14
Pantoténico (mg)	0,03	0,06	0,09	0,14
Vit B6 (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
Biotina (ug)	0,18	0,33	0,48	0,73
Ac Fólico (ug)	0,34	0,64	0,92	1,40
Vit B12 (ug)	0,02	0,05	0,07	0,10
Ac Ascórbico	2,25	4,19	6,04	9,23
Vit A (ug ER)	5	10	15	22
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (134g)	B (250g)	C (360g)	D (550g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,27	0,50	0,72	1,09
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,12	0,23	0,33	0,50
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,01	0,02	0,03	0,05

111

BORREGO FRITO ACOMPAÑADO CON PAPAS


A


B


C

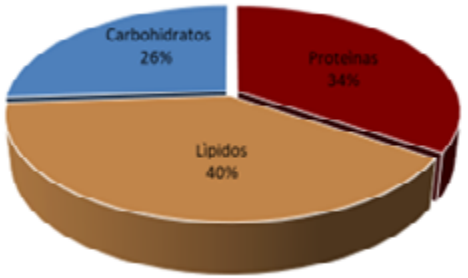

D

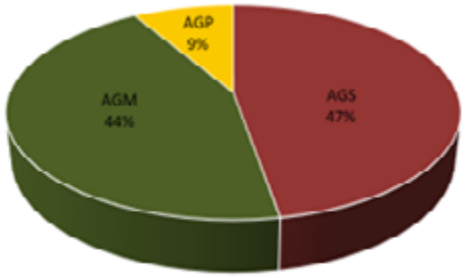
111. BORREGO FRITO ACOMPAÑADO CON PAPAS

Ración	A	B	C	D
Gramos	200	260	360	460

GENERAL	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Agua (%)	166,41	216,33	299,53	382,73
Energía (kcal)	159,27	207,05	286,68	366,31
Proteínas (g)	8,96	11,65	16,14	20,62
Lípidos (g)	10,44	13,58	18,80	24,02
Carbohidratos (g)	6,82	8,86	12,27	15,67
Colesterol (mg)	36,24	47,11	65,23	83,36
Alcohol (g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Fibra (g)	0,16	0,20	0,28	0,36

MINERALES	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Ca (mg)	10,72	13,94	19,30	24,66
Mg (mg)	24,91	32,38	44,84	57,29
P (mg)	92,48	120,22	166,46	212,70
Na (mg)	1201,1	1561,4	2162,0	2762,5
K (mg)	117,08	152,20	210,74	269,29
Fe (mg)	1,11	1,45	2,00	2,56
Cu (mg)	0,01	0,01	0,01	0,02
Zn (mg)	1,65	2,15	2,98	3,80
Mn (mg)	0,01	0,02	0,02	0,03
I (ug)	2,04	2,65	3,67	4,69
Se (mg)	0,03	0,05	0,06	0,08





VITAMINAS	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Tiamina (mg)	0,07	0,09	0,12	0,15
Riboflavina (mg)	0,13	0,17	0,23	0,30
Niacina (mg EN)	2,96	3,84	5,32	6,80
Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B6 (mg)	0,04	0,06	0,08	0,10
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Fólico (ug)	0,05	0,06	0,08	0,10
Vit B12 (ug)	0,84	1,09	1,52	1,94
Ac Ascórbico	1,66	2,16	3,00	3,83
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	8,7	11,3	15,7	20,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	4,77	6,20	8,58	10,97
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	4,46	5,80	8,03	10,26
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,86	1,12	1,55	1,98

112

CUY ASADO CON PAPAS COCINADAS



A



B



C



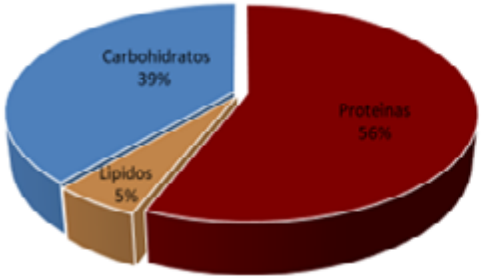
D

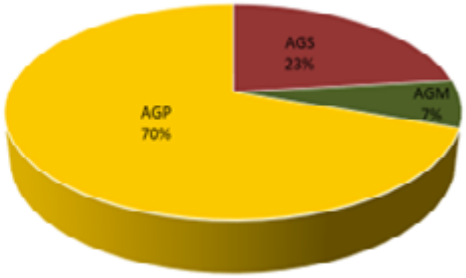
112. CUY ASADO CON PAPAS COCINADAS

Ración	A	B	C	D
Gramos	200	260	360	460

GENERAL	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Agua (%)	151,6	197,0	272,8	348,6
Energía (kcal)	174	226	312	399
Proteínas (g)	21,9	28,5	39,4	50,4
Lípidos (g)	2,0	2,7	3,7	4,7
Carbohidratos (g)	15,0	19,5	27,0	34,5
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,4	0,5	0,7	0,9

MINERALES	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Ca (mg)	37,6	48,8	67,6	86,4
Mg (mg)	12,4	16,1	22,4	28,6
P (mg)	300	389	539	689
Na (mg)	1571	2043	2828	3614
K (mg)	17	22	30	38
Fe (mg)	2,75	3,58	4,96	6,33
Cu (mg)	0,00	0,00	0,01	0,01
Zn (mg)	0,03	0,04	0,06	0,07
Mn (mg)	0,02	0,02	0,03	0,04
I (ug)	1,86	2,42	3,35	4,28
Se (mg)	0,06	0,07	0,10	0,13

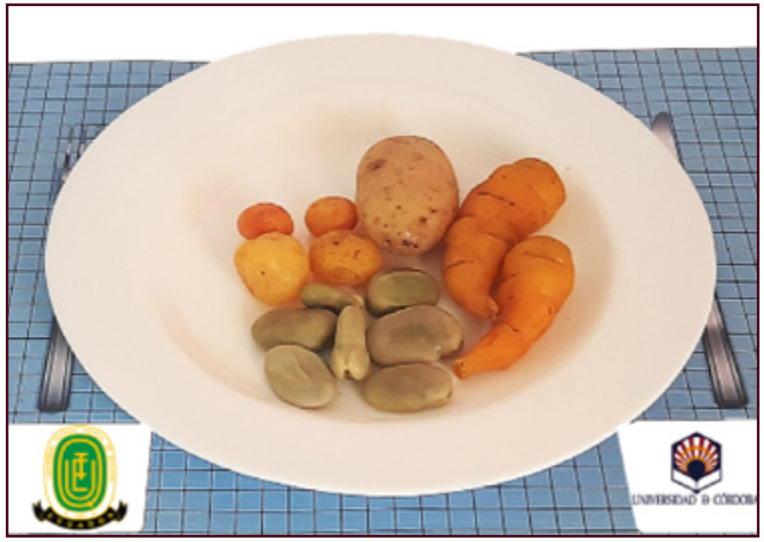




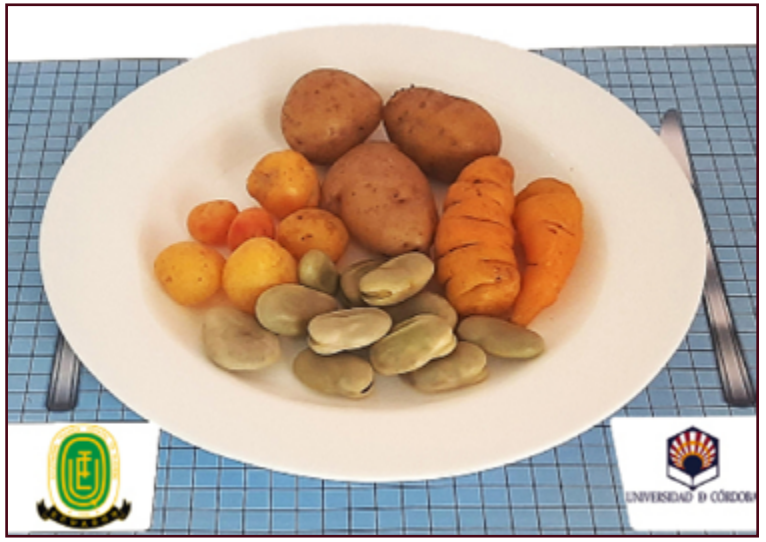
VITAMINAS	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Tiamina (mg)	0,11	0,14	0,20	0,25
Riboflavina (mg)	0,20	0,26	0,36	0,46
Niacina (mg EN)	5,09	6,62	9,16	11,71
Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B6 (mg)	0,00	0,01	0,01	0,01
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Fólico (ug)	0,04	0,05	0,06	0,08
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	4,22	5,48	7,59	9,70
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Ơ-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,003	0,004	0,005	0,007
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,001	0,001	0,002	0,002
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,009	0,011	0,015	0,020

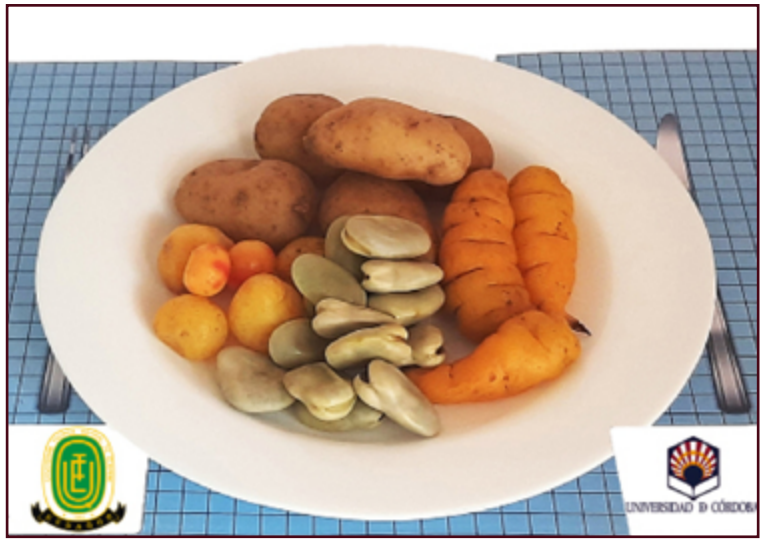
A



B



C



D

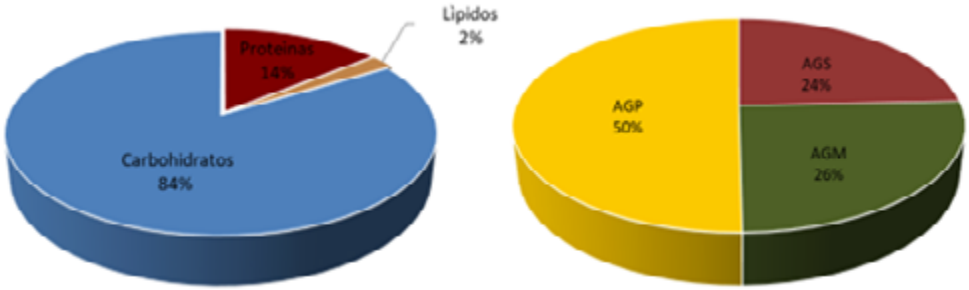


113. PAPAYANO

Ración	A	B	C	D
Gramos	150	250	360	460

GENERAL	A (150g)	B (250g)	C (360g)	D (460g)
Agua (%)	135,9	226,6	326,2	416,9
Energía (kcal)	59	98	140	179
Proteínas (g)	2,0	3,3	4,8	6,1
Lípidos (g)	0,3	0,5	0,7	0,9
Carbohidratos (g)	11,7	19,6	28,2	36,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	1,3	2,2	3,2	4,0

MINERALES	A (150g)	B (250g)	C (360g)	D (460g)
Ca (mg)	11,8	19,6	28,2	36,1
Mg (mg)	14,4	24,0	34,6	44,2
P (mg)	29	48	69	88
Na (mg)	736	1226	1766	2256
K (mg)	23	39	56	71
Fe (mg)	2,91	4,85	6,99	8,93
Cu (mg)	0,52	0,86	1,24	1,59
Zn (mg)	2,88	4,80	6,91	8,83
Mn (mg)	0,40	0,67	0,96	1,23
I (ug)	2,72	4,54	6,54	8,35
Se (mg)	0,15	0,25	0,36	0,46



VITAMINAS	A (150g)	B (250g)	C (360g)	D (460g)
Tiamina (mg)	0,03	0,05	0,08	0,10
Riboflavina (mg)	0,05	0,09	0,12	0,16
Niacina (mg EN)	0,91	1,52	2,18	2,79
Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B6 (mg)	0,01	0,02	0,03	0,03
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Fólico (ug)	3,63	6,06	8,72	11,14
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	7,70	12,83	18,48	23,61
Vit A (ug ER)	10	16	23	30
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Ơ-TE)	0,1	0,1	0,1	0,2

ÁCIDOS GRASOS	A (150g)	B (250g)	C (360g)	D (460g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,02	0,03	0,04	0,05
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,02	0,03	0,04	0,06
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,04	0,06	0,09	0,11

114

SALSA DE CEBOLLA CON HUEVO

A



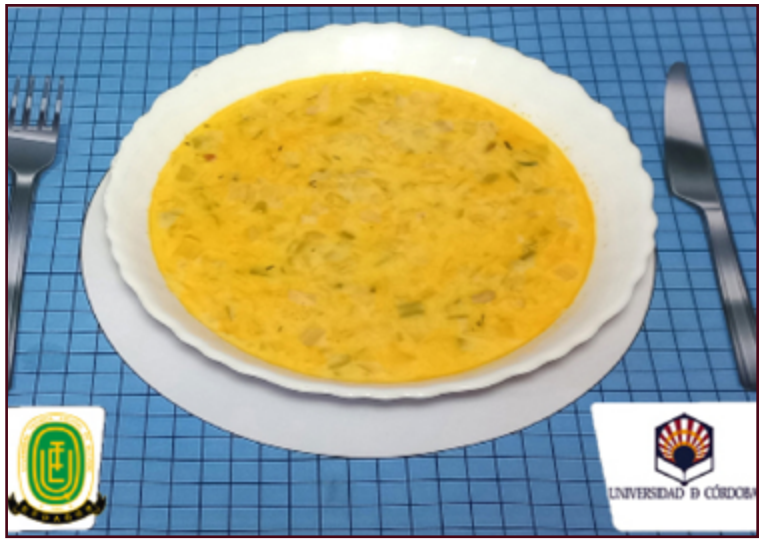
B



C



D

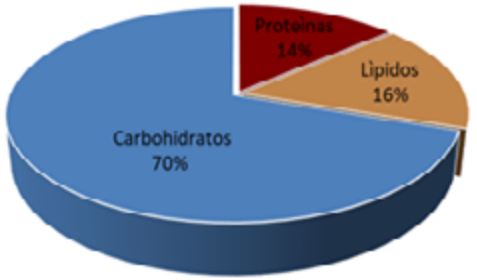


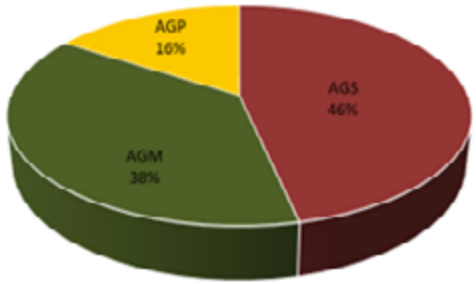
114. SALSA DE CEBOLLA CON HUEVO

Ración	A	B	C	D
Gramos	100	150	200	250

GENERAL	A (100g)	B (150g)	C (200g)	D (250g)
Agua (%)	70,6	105,9	141,2	176,5
Energía (kcal)	134	201	268	335
Proteínas (g)	4,0	6,0	7,9	9,9
Lípidos (g)	4,8	7,2	9,5	11,9
Carbohidratos (g)	20,2	30,4	40,5	50,6
Colesterol (mg)	73,3	109,9	146,5	183,1
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,5	0,7	1,0	1,2

MINERALES	A (100g)	B (150g)	C (200g)	D (250g)
Ca (mg)	24,6	37,0	49,3	61,6
Mg (mg)	9,9	14,9	19,8	24,8
P (mg)	72	108	145	181
Na (mg)	302	454	605	756
K (mg)	42	62	83	104
Fe (mg)	0,55	0,82	1,10	1,37
Cu (mg)	0,08	0,11	0,15	0,19
Zn (mg)	0,56	0,84	1,12	1,40
Mn (mg)	0,10	0,14	0,19	0,24
I (ug)	12,80	19,20	25,60	32,00
Se (mg)	3,76	5,64	7,52	9,41





VITAMINAS	A (100g)	B (150g)	C (200g)	D (250g)
Tiamina (mg)	0,07	0,10	0,14	0,17
Riboflavina (mg)	0,12	0,18	0,24	0,30
Niacina (mg EN)	1,31	1,96	2,61	3,27
Pantoténico (mg)	0,27	0,41	0,54	0,68
Vit B6 (mg)	0,04	0,06	0,08	0,10
Biotina (ug)	3,95	5,93	7,90	9,88
Ac Fólico (ug)	6,22	9,33	12,44	15,56
Vit B12 (ug)	0,45	0,68	0,91	1,13
Ac Ascórbico	1,96	2,94	3,92	4,90
Vit A (ug ER)	50	75	100	125
Vit D (ug)	0,3	0,5	0,7	0,8
Vit E (mg Cl-TE)	0,4	0,6	0,8	1,0

ÁCIDOS GRASOS	A (100g)	B (150g)	C (200g)	D (250g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,72	2,58	3,43	4,29
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	1,39	2,08	2,77	3,47
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,59	0,88	1,17	1,46

115

SECO DE BORREGO ACOMPAÑADO CON PAPAS ENTERAS COCIDAS

A



B



C



D

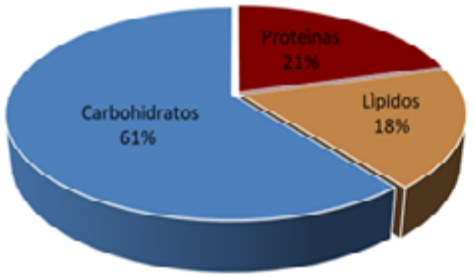


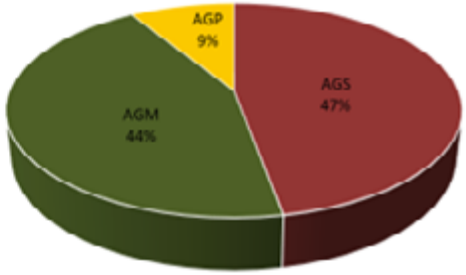
115. SECO DE BORREGO ACOMPAÑADO CON PAPAS ENTERAS COCIDAS

Ración	A	B	C	D
Gramos	200	260	360	460

GENERAL	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Agua (%)	158,4	206,0	285,2	364,4
Energía (kcal)	176	228	316	404
Proteínas (g)	7,5	9,7	13,4	17,2
Lípidos (g)	6,5	8,5	11,8	15,0
Carbohidratos (g)	21,8	28,4	39,3	50,2
Colesterol (mg)	22,7	29,5	40,8	52,2
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,7	0,9	1,2	1,6

MINERALES	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Ca (mg)	14,4	18,7	25,9	33,1
Mg (mg)	10,5	13,7	18,9	24,2
P (mg)	92	120	166	212
Na (mg)	414	538	745	952
K (mg)	57	74	102	130
Fe (mg)	1,45	1,88	2,61	3,33
Cu (mg)	0,05	0,06	0,08	0,10
Zn (mg)	0,84	1,09	1,52	1,94
Mn (mg)	0,02	0,03	0,04	0,05
I (ug)	1,32	1,71	2,37	3,02
Se (mg)	0,11	0,14	0,19	0,24





VITAMINAS	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Tiamina (mg)	0,12	0,16	0,22	0,28
Riboflavina (mg)	0,21	0,27	0,37	0,47
Niacina (mg EN)	3,96	5,15	7,12	9,10
Pantoténico (mg)	0,02	0,02	0,03	0,04
Vit B6 (mg)	0,05	0,06	0,08	0,10
Biotina (ug)	0,10	0,14	0,19	0,24
Ac Fólico (ug)	2,47	3,22	4,45	5,69
Vit B12 (ug)	0,45	0,59	0,81	1,04
Ac Ascórbico	9,09	11,82	16,36	20,91
Vit A (ug ER)	7	9	12	16
Vit D (ug)	5,1	6,6	9,2	11,7
Vit E (mg Cl-TE)	0,1	0,1	0,2	0,2

ÁCIDOS GRASOS	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	3,00	3,90	5,39	6,89
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	2,80	3,64	5,04	6,44
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,56	0,73	1,01	1,30

116

SECO DE BORREGO ACOMPAÑADO DE ARROZ

A



B



C



D

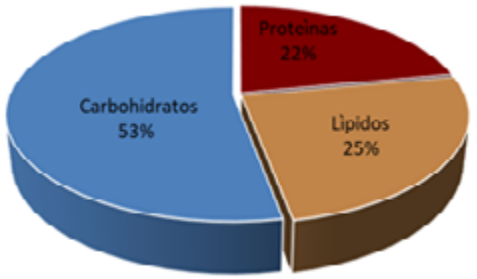


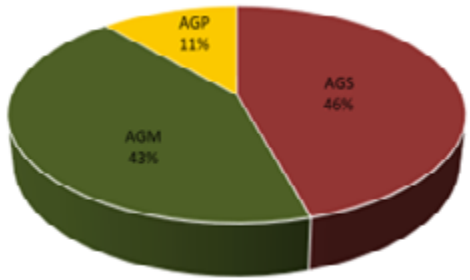
116. SECO DE BORREGO ACOMPAÑADO DE ARROZ

Ración	A	B	C	D
Gramos	200	260	360	460

GENERAL	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Agua (%)	155,6	202,3	280,0	357,8
Energía (kcal)	209	272	376	481
Proteínas (g)	8,8	11,5	15,9	20,3
Lípidos (g)	10,1	13,1	18,1	23,1
Carbohidratos (g)	21,3	27,7	38,4	49,0
Colesterol (mg)	32,1	41,8	57,8	73,9
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,7	1,0	1,3	1,7

MINERALES	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Ca (mg)	23,0	29,9	41,4	52,8
Mg (mg)	21,0	27,3	37,8	48,4
P (mg)	109	141	196	250
Na (mg)	586	762	1055	1349
K (mg)	100	129	179	229
Fe (mg)	0,81	1,05	1,46	1,87
Cu (mg)	0,13	0,17	0,23	0,30
Zn (mg)	1,54	2,00	2,77	3,53
Mn (mg)	0,13	0,16	0,23	0,29
I (ug)	4,32	5,62	7,78	9,94
Se (mg)	2,12	2,75	3,81	4,87





VITAMINAS	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Tiamina (mg)	0,07	0,09	0,12	0,16
Riboflavina (mg)	0,08	0,11	0,15	0,19
Niacina (mg EN)	2,75	3,57	4,95	6,32
Pantoténico (mg)	0,07	0,09	0,12	0,15
Vit B6 (mg)	0,09	0,11	0,16	0,20
Biotina (ug)	0,54	0,70	0,97	1,24
Ac Fólico (ug)	4,82	6,26	8,67	11,08
Vit B12 (ug)	0,64	0,83	1,15	1,47
Ac Ascórbico	6,18	8,03	11,12	14,21
Vit A (ug ER)	10	13	17	22
Vit D (ug)	7,2	9,4	13,0	16,6
Vit E (mg Cl-TE)	0,3	0,4	0,5	0,6

ÁCIDOS GRASOS	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	4,44	5,77	7,99	10,21
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	4,16	5,41	7,49	9,58
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	1,13	1,46	2,03	2,59

117

TALLARÍN CON PESCADO FRITO



A



B



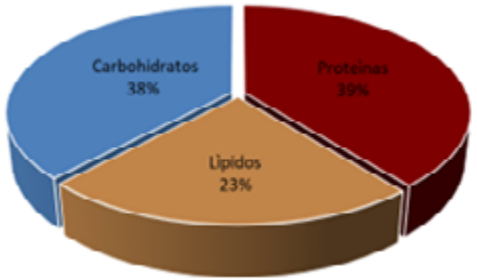
C

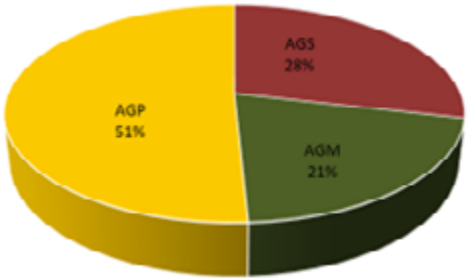


D

117. TALLARÍN CON PESCADO FRITO

Ración	A	B	C	D
Gramos	200	260	360	460





GENERAL	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Agua (%)	121,82	158,37	219,28	280,20
Energía (kcal)	353,68	459,78	636,62	813,46
Proteínas (g)	25,65	33,34	46,16	58,98
Lípidos (g)	15,10	19,63	27,19	34,74
Carbohidratos (g)	24,81	32,25	44,66	57,06
Colesterol (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Alcohol (g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Fibra (g)	1,37	1,78	2,46	3,15

MINERALES	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Ca (mg)	12,60	16,38	22,68	28,98
Mg (mg)	36,72	47,74	66,10	84,46
P (mg)	203,94	265,12	367,09	469,06
Na (mg)	123,02	159,93	221,44	282,95
K (mg)	286,20	372,06	515,16	658,26
Fe (mg)	1,56	2,02	2,80	3,58
Cu (mg)	0,12	0,15	0,21	0,26
Zn (mg)	1,02	1,33	1,84	2,35
Mn (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
I (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Se (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00

VITAMINAS	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Tiamina (mg)	0,11	0,14	0,19	0,25
Riboflavina (mg)	0,06	0,07	0,10	0,13
Niacina (mg EN)	0,81	1,05	1,46	1,87
Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B6 (mg)	0,02	0,03	0,04	0,05
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Fólico (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

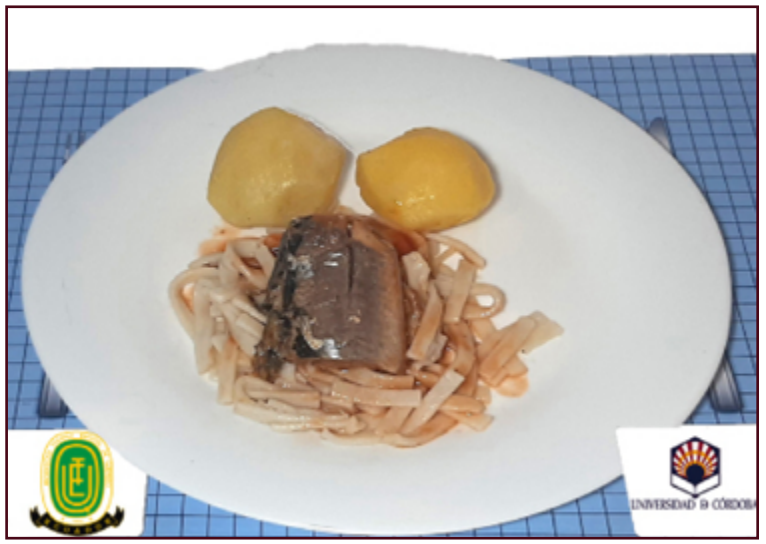
ÁCIDOS GRASOS	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,14	0,19	0,26	0,33
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,10	0,14	0,19	0,24
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,26	0,33	0,46	0,59

118

TALLARÍN CON SARDINA ENLATADA CON TOMATE



A



B



C



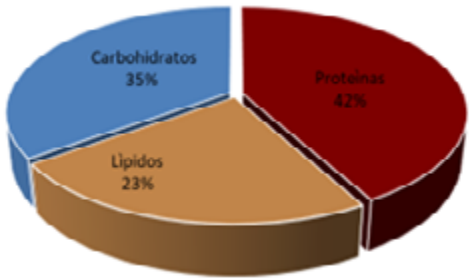
D

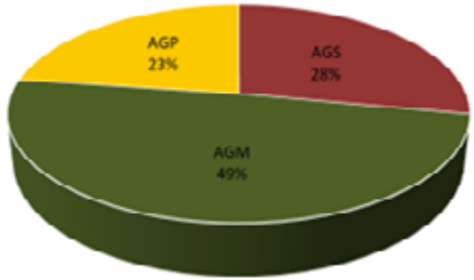
118. TALLARÍN CON SARDINA ENLATADA CON TOMATE

Ración	A	B	C	D
Gramos	200	260	360	460

GENERAL	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Agua (%)	130,29	169,37	234,52	299,66
Energía (kcal)	322,63	419,42	580,74	742,06
Proteínas (g)	24,46	31,79	44,02	56,25
Lípidos (g)	13,56	17,63	24,41	31,19
Carbohidratos (g)	20,29	26,38	36,52	46,67
Colesterol (mg)	81,33	105,73	146,40	187,07
Alcohol (g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Fibra (g)	1,27	1,65	2,28	2,91

MINERALES	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Ca (mg)	292,20	379,86	525,96	672,06
Mg (mg)	48,73	63,35	87,72	112,09
P (mg)	449,60	584,48	809,28	1034,1
Na (mg)	125,47	163,11	225,84	288,57
K (mg)	357,50	464,75	643,50	822,25
Fe (mg)	3,12	4,05	5,61	7,17
Cu (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Zn (mg)	1,74	2,27	3,14	4,01
Mn (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
I (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Se (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00





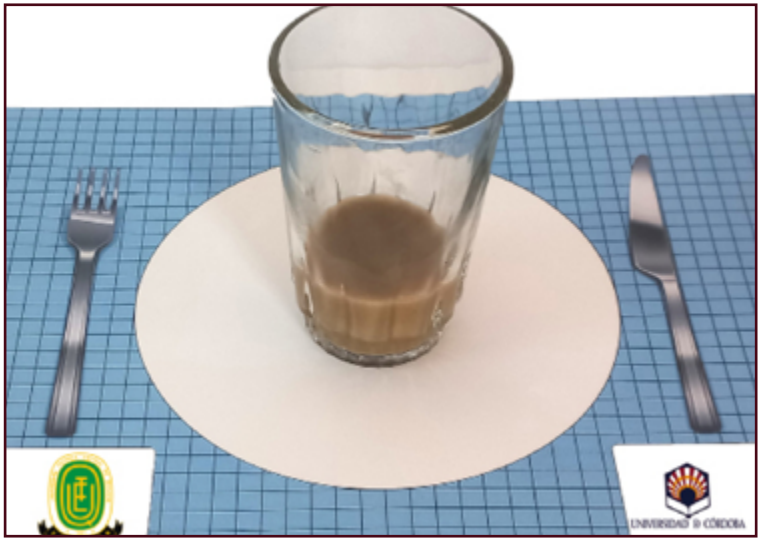
VITAMINAS	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Tiamina (mg)	0,12	0,16	0,22	0,28
Riboflavina (mg)	0,26	0,34	0,47	0,60
Niacina (mg EN)	4,60	5,97	8,27	10,57
Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B6 (mg)	0,13	0,17	0,23	0,30
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Fólico (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B12 (ug)	9,60	12,48	17,28	22,08
Ac Ascórbico	0,67	0,87	1,20	1,53
Vit A (ug ER)	32	41	57	73
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (200g)	B (260g)	C (360g)	D (460g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	3,71	4,82	6,67	8,53
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	6,51	8,47	11,72	14,98
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	3,03	3,93	5,45	6,96

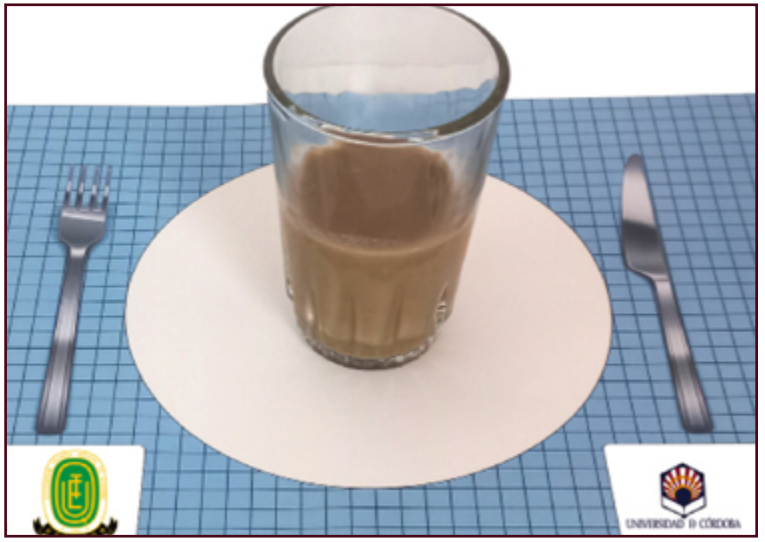
119

COLADA DE MACHICA

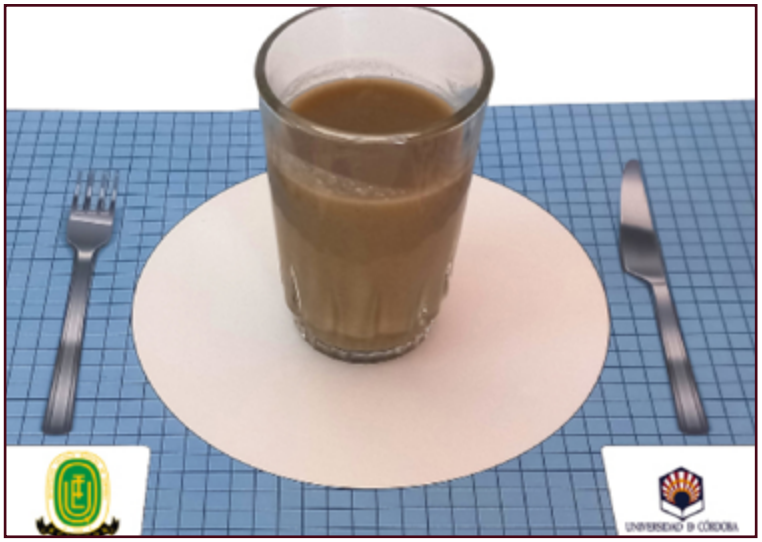
A



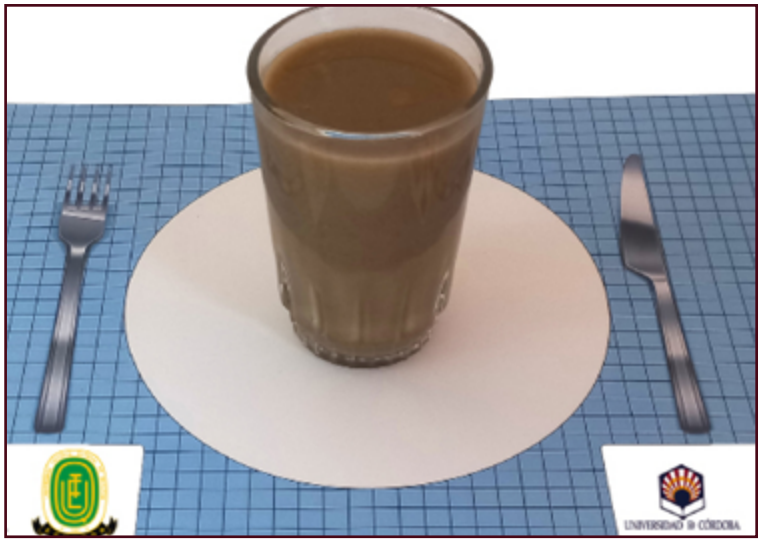
B



C



D

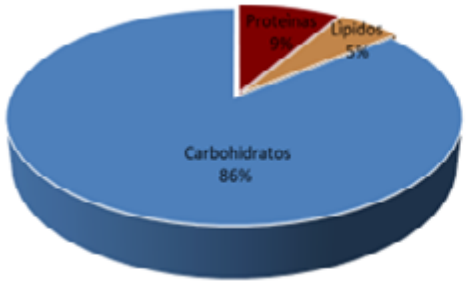


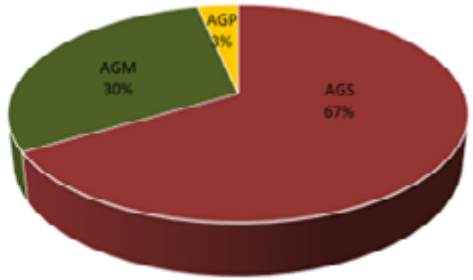
119. COLADA DE MACHICA

Ración	A	B	C	D
Gramos	75	150	230	300

GENERAL	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Agua (%)	57,93	115,86	177,65	231,72
Energía (kcal)	65,35	130,70	200,41	261,41
Proteínas (g)	1,38	2,75	4,22	5,50
Lípidos (g)	0,85	1,70	2,61	3,41
Carbohidratos (g)	13,55	27,09	41,54	54,18
Colesterol (mg)	1,99	3,98	6,11	7,96
Alcohol (g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Fibra (g)	0,50	1,00	1,54	2,01

MINERALES	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Ca (mg)	26,19	52,39	80,33	104,78
Mg (mg)	2,21	4,41	6,76	8,82
P (mg)	42,92	85,83	131,61	171,66
Na (mg)	10,96	21,91	33,60	43,82
K (mg)	23,79	47,58	72,96	95,16
Fe (mg)	1,11	2,22	3,40	4,43
Cu (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02
Zn (mg)	0,09	0,18	0,28	0,36
Mn (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02
I (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Se (mg)	0,01	0,03	0,05	0,06





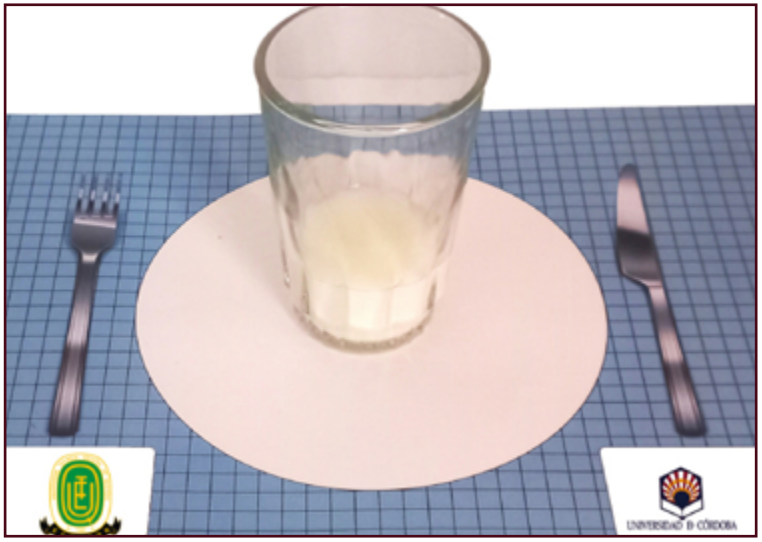
VITAMINAS	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Tiamina (mg)	0,01	0,03	0,04	0,06
Riboflavina (mg)	0,03	0,07	0,11	0,14
Niacina (mg EN)	0,65	1,30	1,99	2,60
Pantoténico (mg)	0,05	0,11	0,17	0,22
Vit B6 (mg)	0,01	0,02	0,02	0,03
Biotina (ug)	0,34	0,68	1,04	1,35
Ac Fólico (ug)	0,43	0,85	1,31	1,71
Vit B12 (ug)	0,03	0,07	0,10	0,13
Ac Ascórbico	0,10	0,20	0,31	0,40
Vit A (ug ER)	1	2	3	3
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,40	0,80	1,22	1,60
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,18	0,36	0,55	0,72
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,02	0,04	0,06	0,08

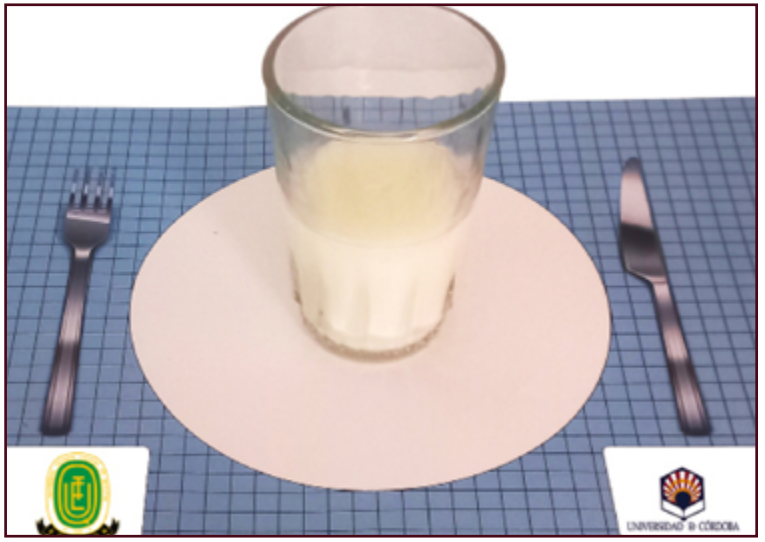
120

COLADA DE MAICENA

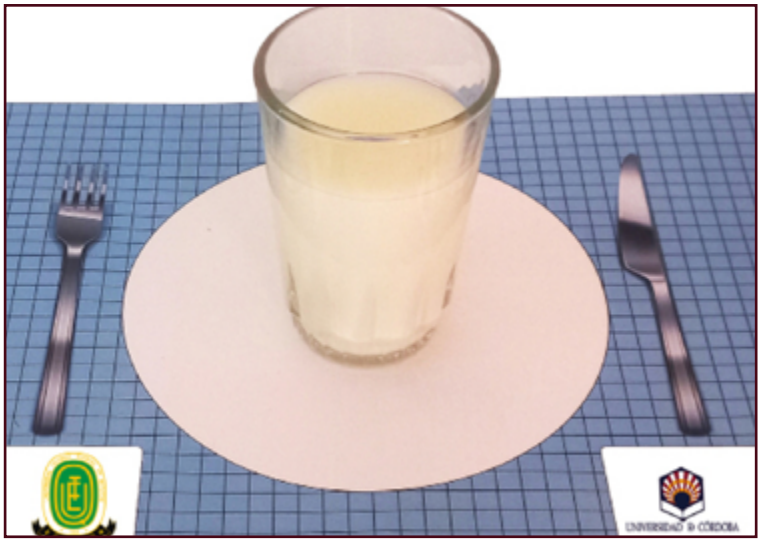
A



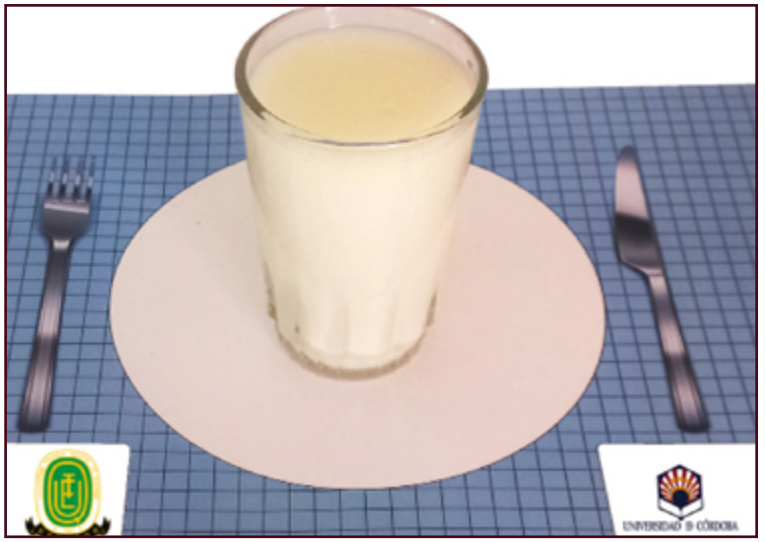
B



C



D

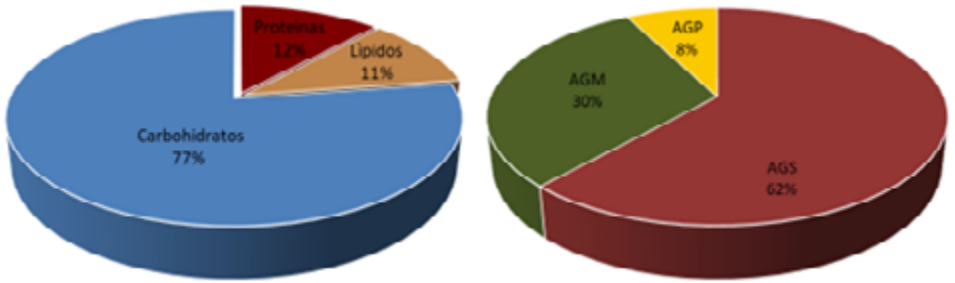


120. COLADA DE MAICENA

Ración	A	B	C	D
Gramos	75	150	230	300

GENERAL	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Agua (%)	64,38	128,75	197,42	257,51
Energía (kcal)	44,30	88,60	135,85	177,20
Proteínas (g)	1,20	2,41	3,69	4,82
Lípidos (g)	1,08	2,16	3,31	4,32
Carbohidratos (g)	7,77	15,55	23,84	31,10
Colesterol (mg)	3,28	6,56	10,05	13,11
Alcohol (g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Fibra (g)	0,16	0,33	0,50	0,66

MINERALES	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Ca (mg)	31,81	63,61	97,54	127,22
Mg (mg)	5,51	11,02	16,89	22,03
P (mg)	35,42	70,84	108,62	141,68
Na (mg)	13,73	27,45	42,09	54,91
K (mg)	37,47	74,93	114,90	149,87
Fe (mg)	0,33	0,66	1,01	1,32
Cu (mg)	0,01	0,02	0,03	0,04
Zn (mg)	0,12	0,25	0,38	0,49
Mn (mg)	0,02	0,03	0,05	0,06
I (ug)	7,16	14,32	21,95	28,63
Se (mg)	1,00	2,00	3,06	3,99



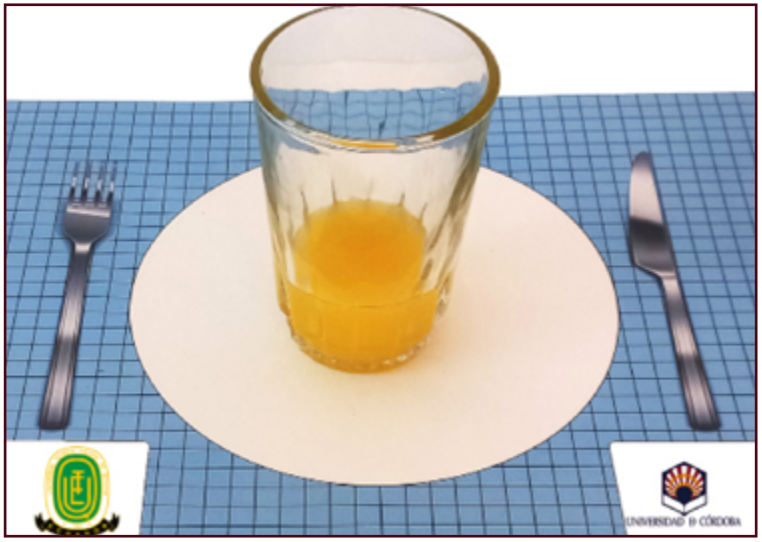
VITAMINAS	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Tiamina (mg)	0,02	0,05	0,07	0,09
Riboflavina (mg)	0,04	0,09	0,13	0,17
Niacina (mg EN)	0,27	0,54	0,83	1,08
Pantoténico (mg)	0,07	0,15	0,23	0,30
Vit B6 (mg)	0,01	0,03	0,04	0,06
Biotina (ug)	0,41	0,82	1,26	1,65
Ac Fólico (ug)	1,41	2,82	4,32	5,64
Vit B12 (ug)	0,07	0,14	0,22	0,28
Ac Ascórbico	0,16	0,32	0,48	0,63
Vit A (ug ER)	12	24	36	47
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,7	1,4	2,1	2,7

ÁCIDOS GRASOS	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,580	1,159	1,778	2,319
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,287	0,574	0,880	1,148
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,072	0,144	0,221	0,288

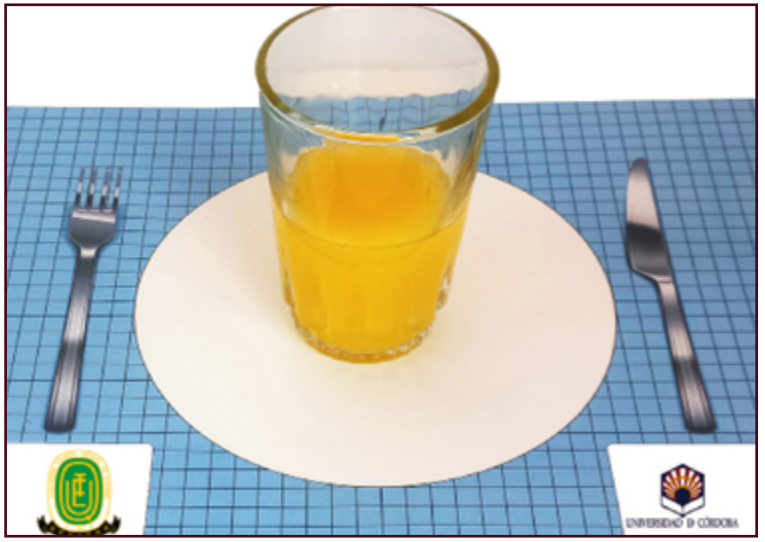
121

COLADA DE TAPIOKITA

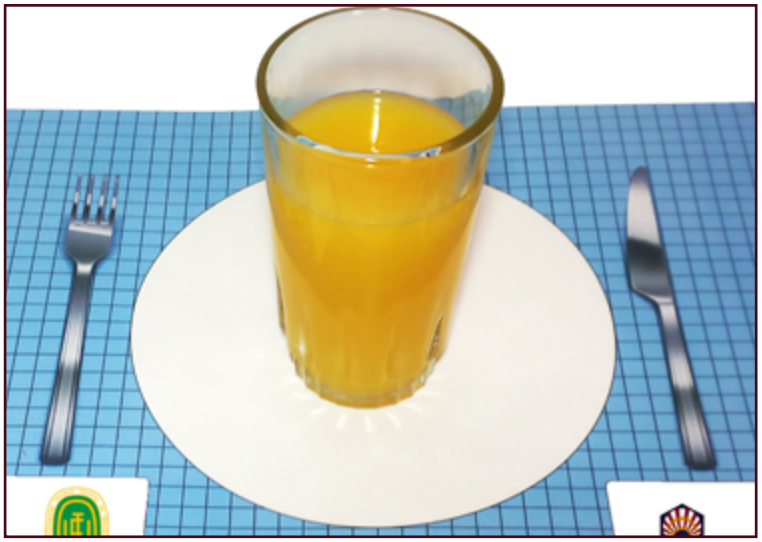
A



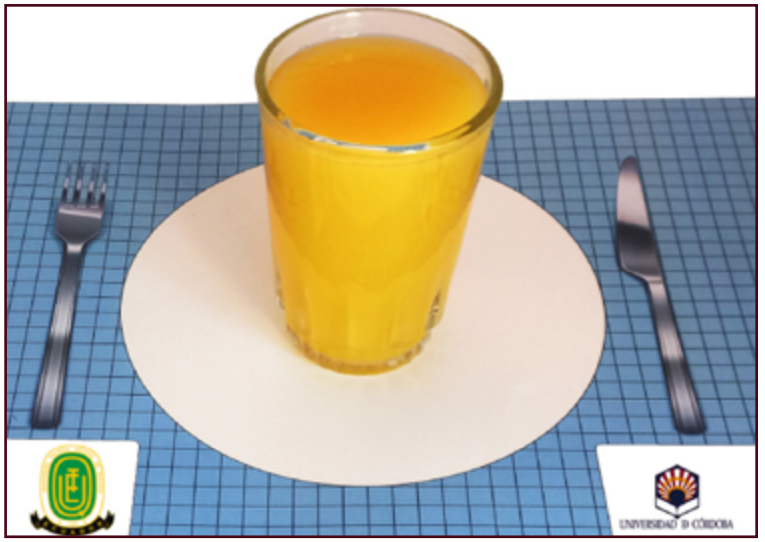
B



C



D

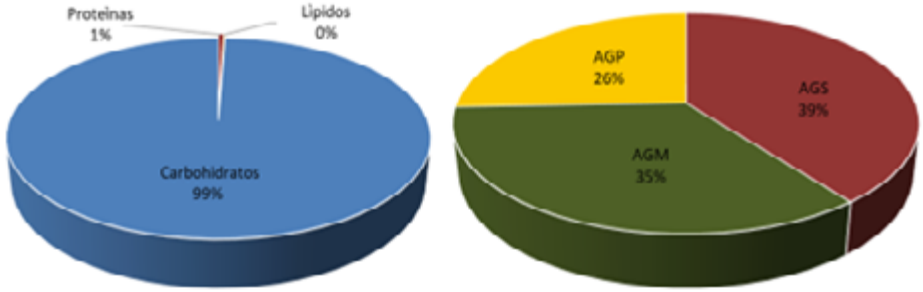


121. COLADA DE TAPIOKITA

Ración	A	B	C	D
Gramos	75	150	230	300

GENERAL	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Agua (%)	70,68	141,37	216,77	282,74
Energía (kcal)	15,31	30,63	46,96	61,26
Proteínas (g)	0,02	0,03	0,05	0,06
Lípidos (g)	0,01	0,02	0,02	0,03
Carbohidratos (g)	3,82	7,64	11,72	15,28
Colesterol (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Alcohol (g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Fibra (g)	0,07	0,14	0,22	0,29

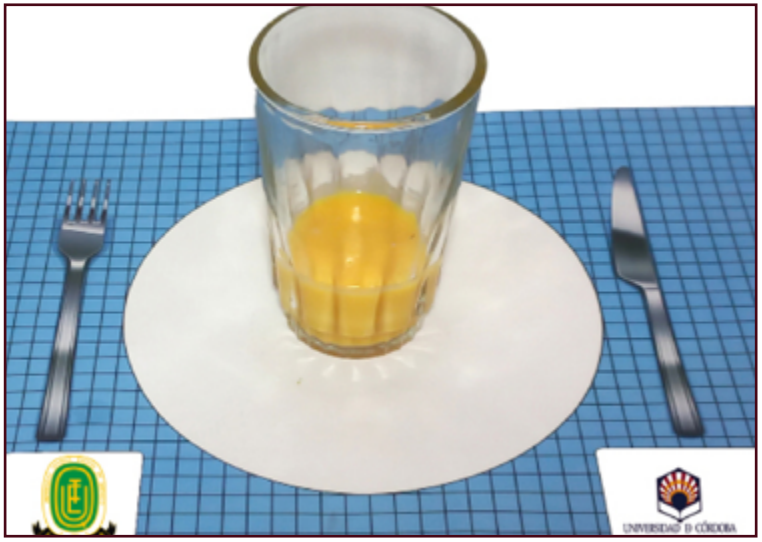
MINERALES	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Ca (mg)	3,07	6,14	9,42	12,29
Mg (mg)	0,85	1,71	2,62	3,42
P (mg)	0,51	1,02	1,57	2,05
Na (mg)	1,89	3,78	5,79	7,56
K (mg)	0,89	1,79	2,74	3,58
Fe (mg)	0,06	0,13	0,20	0,26
Cu (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02
Zn (mg)	0,03	0,06	0,09	0,12
Mn (mg)	0,01	0,01	0,02	0,03
I (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Se (mg)	0,03	0,07	0,10	0,13



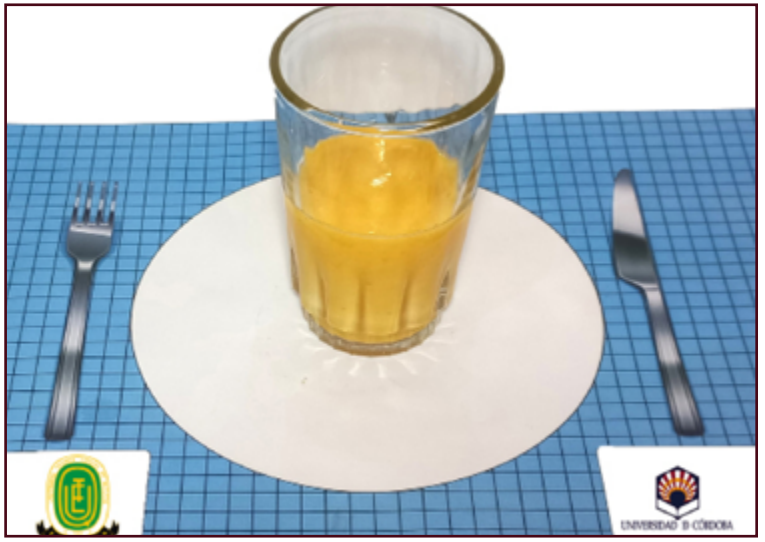
VITAMINAS	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Tiamina (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Riboflavina (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Niacina (mg EN)	0,00	0,00	0,00	0,00
Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B6 (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Fólico (ug)	0,02	0,05	0,07	0,09
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,002	0,004	0,006	0,008
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,002	0,003	0,005	0,007
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,001	0,003	0,004	0,005

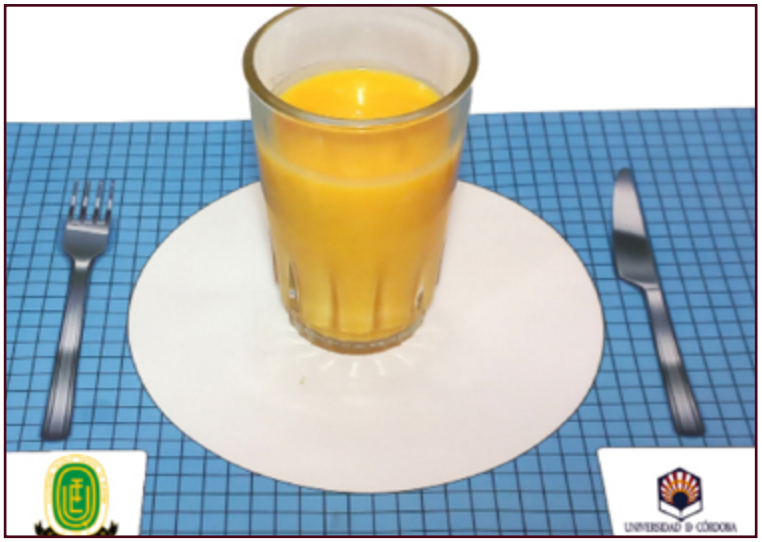
A



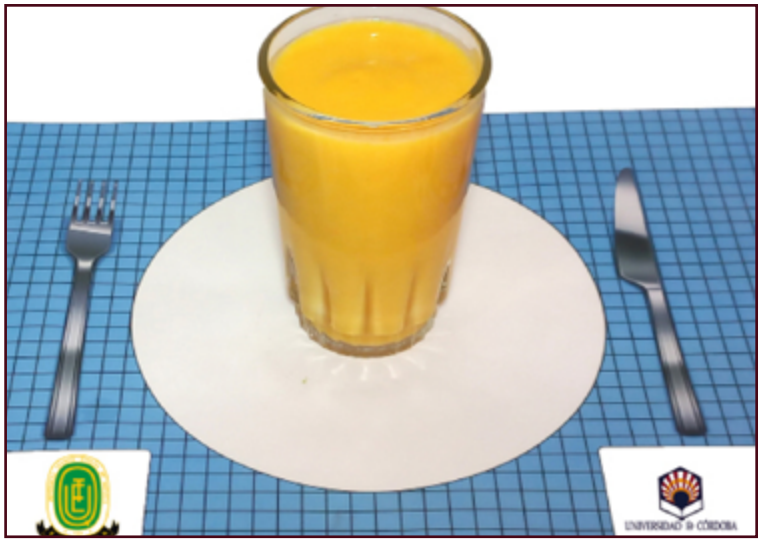
B



C



D

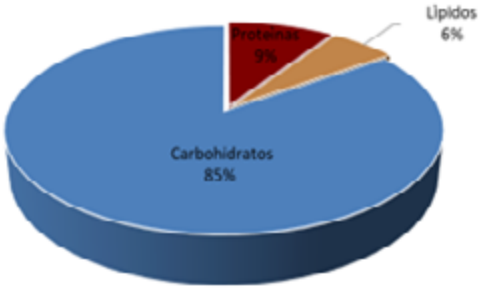


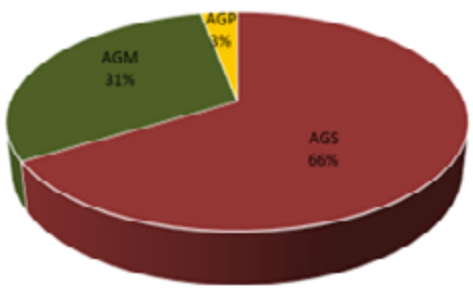
122. DULCE DE MASHUA

Ración	A	B	C	D
Gramos	75	150	230	300

GENERAL	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Agua (%)	66,0	132,0	202,4	264,0
Energía (kcal)	125	249	382	499
Proteínas (g)	2,4	4,9	7,5	9,8
Lípidos (g)	1,5	3,0	4,7	6,1
Carbohidratos (g)	22,0	44,0	67,4	88,0
Colesterol (mg)	1,7	3,3	5,1	6,7
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	1,5	3,0	4,5	5,9

MINERALES	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Ca (mg)	18,3	36,6	56,1	73,2
Mg (mg)	1,8	3,7	5,6	7,3
P (mg)	13	25	39	51
Na (mg)	7	14	21	28
K (mg)	17	33	51	67
Fe (mg)	7,81	15,61	23,94	31,23
Cu (mg)	1,62	3,24	4,96	6,47
Zn (mg)	8,67	17,34	26,59	34,68
Mn (mg)	1,27	2,54	3,90	5,08
I (ug)	1,61	3,23	4,95	6,46
Se (mg)	0,15	0,29	0,45	0,59





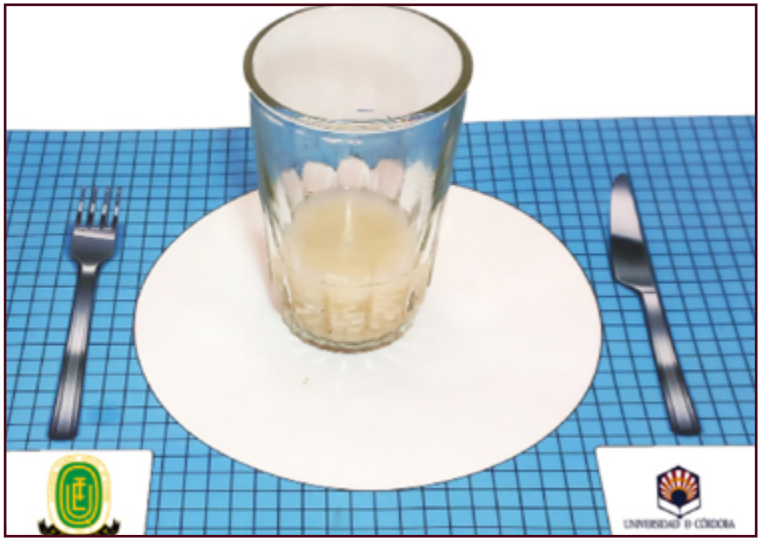
VITAMINAS	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Tiamina (mg)	0,00	0,01	0,01	0,01
Riboflavina (mg)	0,02	0,04	0,06	0,08
Niacina (mg EN)	0,09	0,19	0,29	0,38
Pantoténico (mg)	0,04	0,07	0,11	0,15
Vit B6 (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02
Biotina (ug)	0,19	0,39	0,59	0,77
Ac Fólico (ug)	0,44	0,87	1,33	1,74
Vit B12 (ug)	0,03	0,05	0,08	0,11
Ac Ascórbico	9,31	18,62	28,55	37,24
Vit A (ug ER)	19	39	60	78
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,29	0,58	0,89	1,16
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,13	0,27	0,41	0,53
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,01	0,03	0,04	0,05

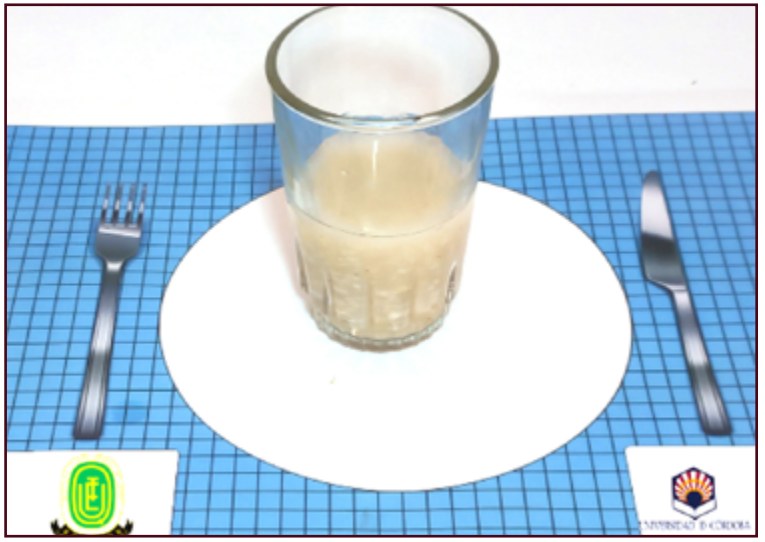
123

HORCHATA

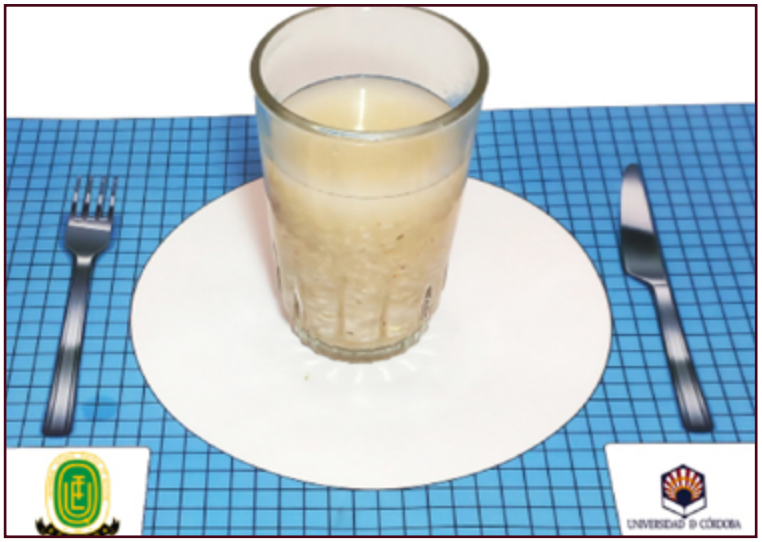
A



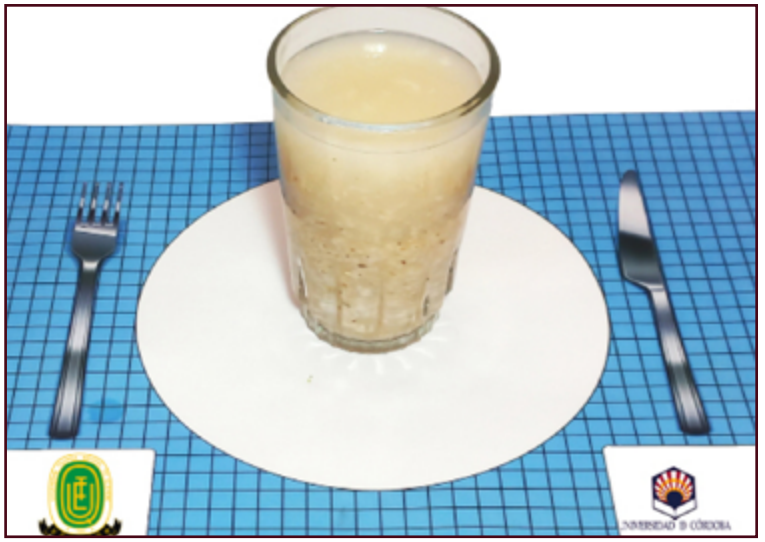
B



C



D

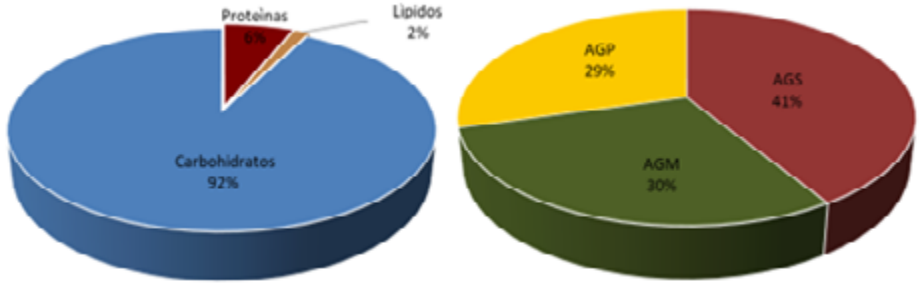


123. HORCHATA

Ración	A	B	C	D
Gramos	75	150	230	300

GENERAL	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Agua (%)	68,1	136,1	208,7	272,3
Energía (kcal)	26	51	79	102
Proteínas (g)	0,4	0,8	1,3	1,6
Lípidos (g)	0,1	0,2	0,3	0,4
Carbohidratos (g)	6,0	12,0	18,4	23,9
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,1	0,3	0,4	0,5

MINERALES	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Ca (mg)	4,9	9,7	14,9	19,5
Mg (mg)	0,6	1,2	1,9	2,5
P (mg)	16	31	48	63
Na (mg)	1	2	4	5
K (mg)	0	1	1	1
Fe (mg)	0,52	1,04	1,60	2,08
Cu (mg)	0,00	0,01	0,01	0,01
Zn (mg)	0,02	0,04	0,06	0,07
Mn (mg)	0,00	0,01	0,01	0,02
I (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Se (mg)	0,01	0,02	0,03	0,03



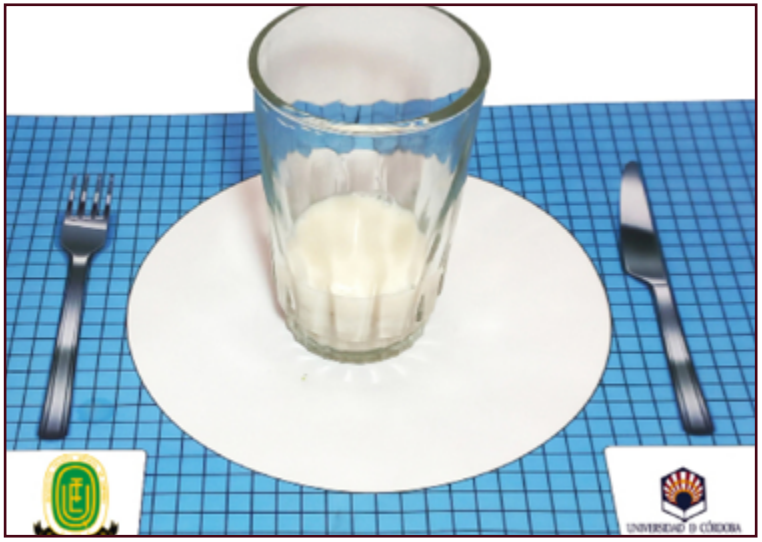
VITAMINAS	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Tiamina (mg)	0,83	1,66	2,55	3,32
Riboflavina (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02
Niacina (mg EN)	0,31	0,62	0,95	1,23
Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B6 (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Fólico (ug)	0,01	0,02	0,03	0,04
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,000	0,001	0,001	0,002
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,000	0,001	0,001	0,001
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,000	0,001	0,001	0,001

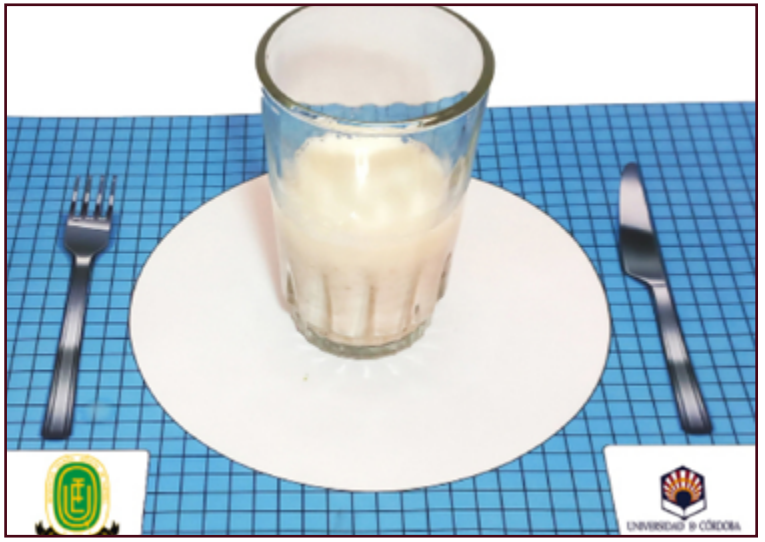
124

HORCHATA CON LECHE

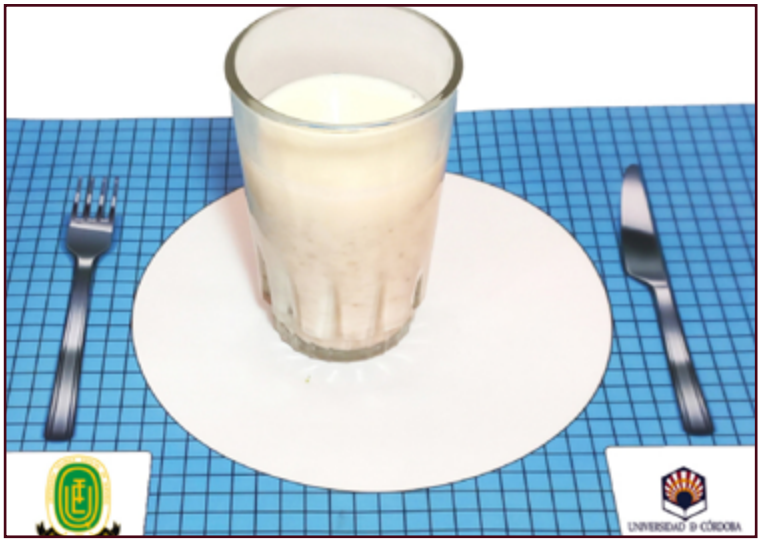
A



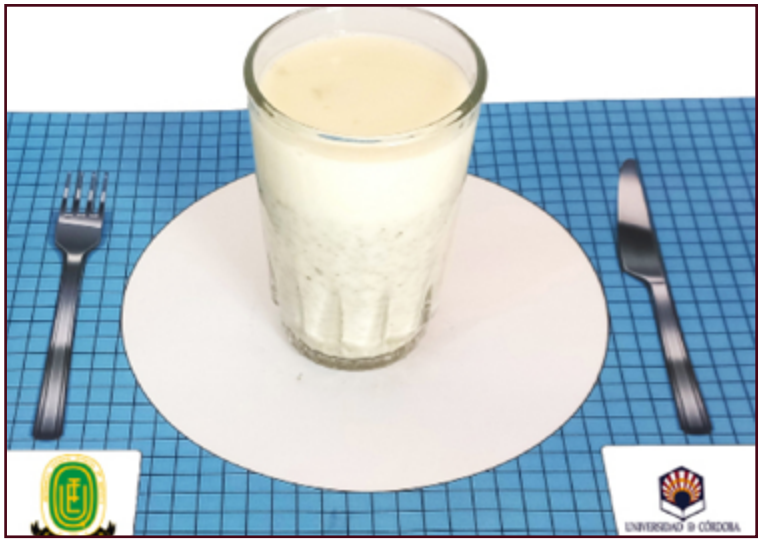
B



C



D

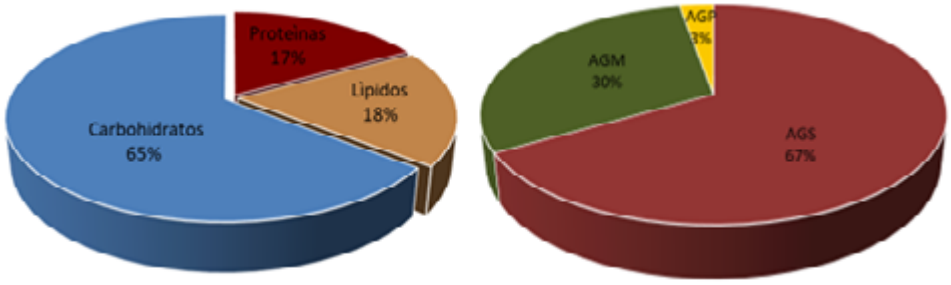


124. HORCHATA CON LECHE

Ración	A	B	C	D
Gramos	75	150	230	300

GENERAL	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Agua (%)	60,3	120,5	184,8	241,0
Energía (kcal)	67	135	206	269
Proteínas (g)	2,4	4,8	7,3	9,6
Lípidos (g)	2,6	5,1	7,8	10,2
Carbohidratos (g)	9,0	18,0	27,7	36,1
Colesterol (mg)	9,0	18,1	27,7	36,1
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,1	0,3	0,4	0,5

MINERALES	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Ca (mg)	70,5	140,9	216,1	281,8
Mg (mg)	6,4	12,8	19,7	25,7
P (mg)	69	138	212	276
Na (mg)	32	64	98	128
K (mg)	82	163	250	326
Fe (mg)	0,55	1,10	1,69	2,20
Cu (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Zn (mg)	0,23	0,47	0,72	0,93
Mn (mg)	0,00	0,01	0,01	0,01
I (ug)	8,71	17,41	26,70	34,83
Se (mg)	0,59	1,18	1,81	2,36



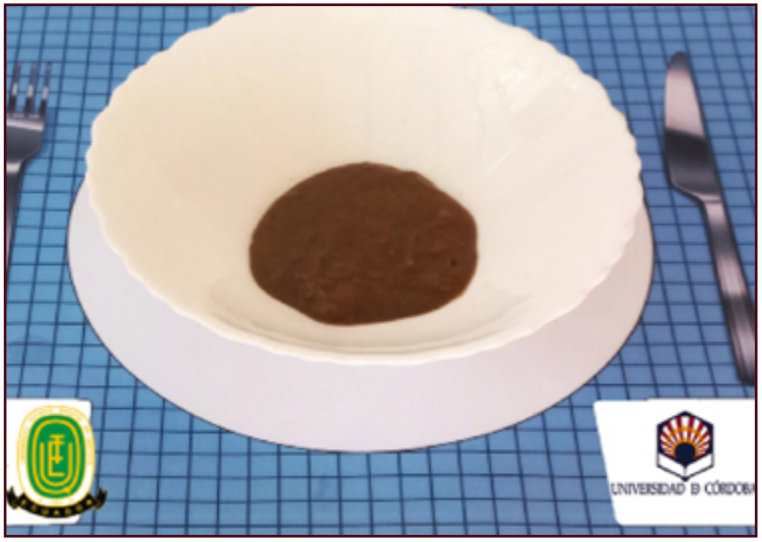
VITAMINAS	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Tiamina (mg)	0,84	1,69	2,59	3,38
Riboflavina (mg)	0,09	0,18	0,27	0,35
Niacina (mg EN)	0,75	1,49	2,29	2,99
Pantoténico (mg)	0,20	0,40	0,61	0,79
Vit B6 (mg)	0,03	0,06	0,09	0,12
Biotina (ug)	1,04	2,08	3,19	4,17
Ac Fólico (ug)	1,94	3,89	5,96	7,78
Vit B12 (ug)	0,14	0,28	0,44	0,57
Ac Ascórbico	0,32	0,64	0,99	1,29
Vit A (ug ER)	29	57	88	115
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,1	0,1
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,1	0,1	0,2

ÁCIDOS GRASOS	A (75g)	B (150g)	C (230g)	D (300g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	1,548	3,097	4,748	6,193
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,710	1,420	2,177	2,839
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,065	0,130	0,199	0,259

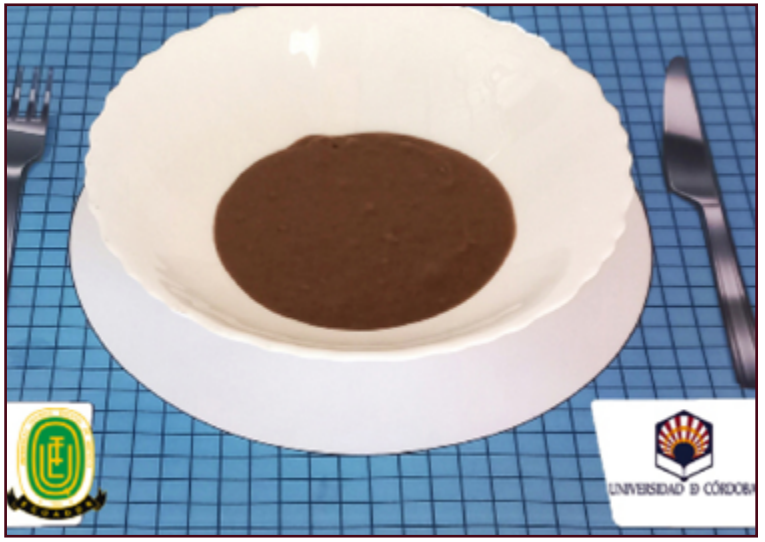
125

CHAPO CON AGUA DE CANELA

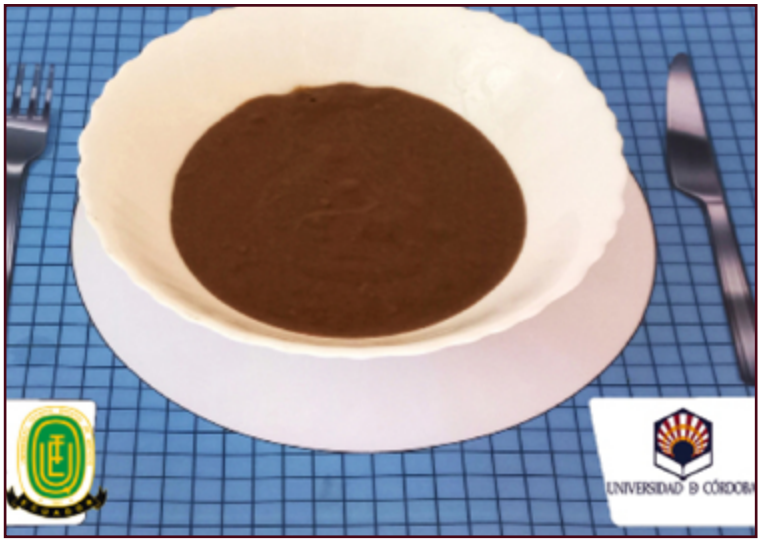
A



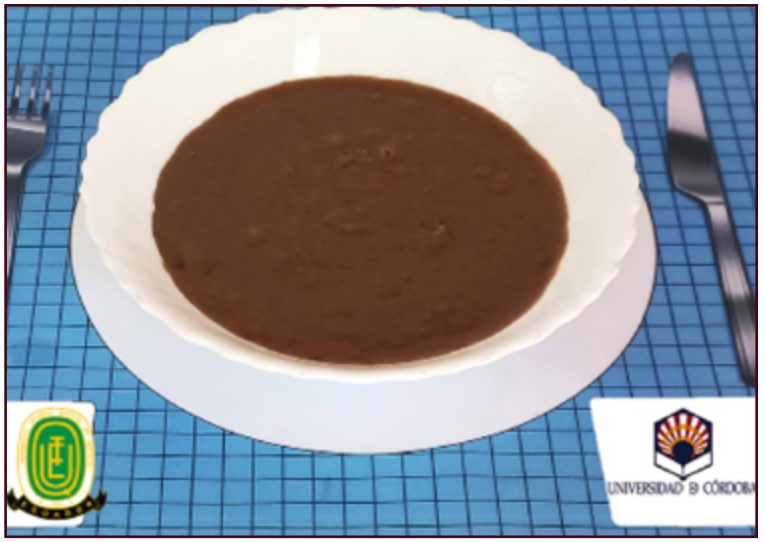
B



C



D

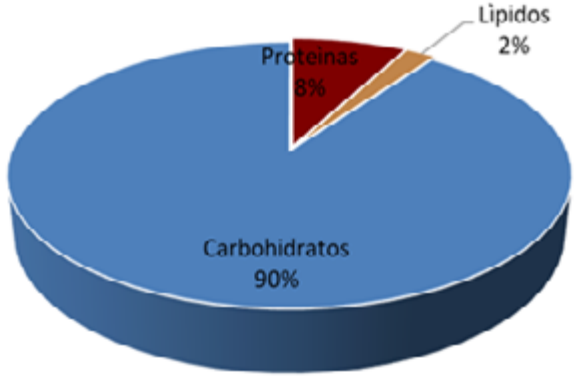


125. CHAPO CON AGUA DE PANELA

Ración	A	B	C	D
Gramos	25	50	75	100

GENERAL	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Agua (%)	12,2	24,3	36,5	48,7
Energía (kcal)	49	98	147	196
Proteínas (g)	1,0	1,9	2,9	3,9
Lípidos (g)	0,3	0,5	0,8	1,0
Carbohidratos (g)	11,1	22,2	33,3	44,4
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,5	1,0	1,6	2,1

MINERALES	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Ca (mg)	6,8	13,6	20,3	27,1
Mg (mg)	0,1	0,2	0,3	0,4
P (mg)	33	66	99	131
Na (mg)	0	0	1	1
K (mg)	0	0	0	0
Fe (mg)	1,20	2,39	3,59	4,78
Cu (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Zn (mg)	0,00	0,01	0,01	0,01
Mn (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
I (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Se (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00



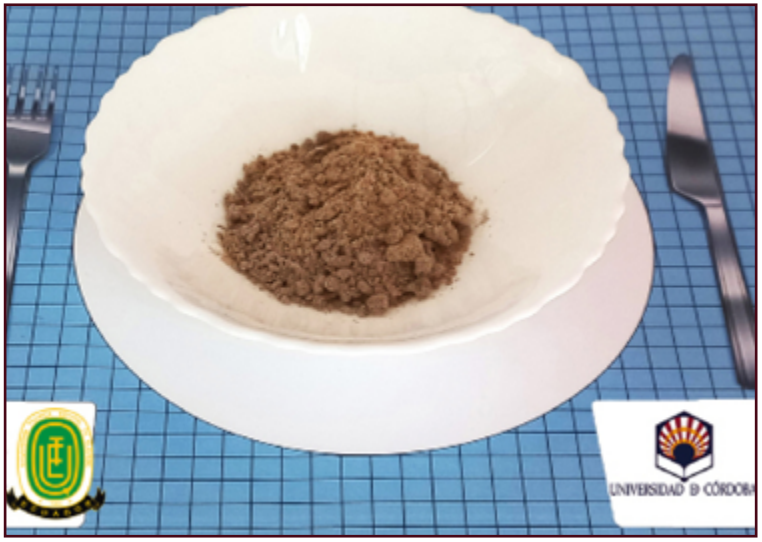
VITAMINAS	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Tiamina (mg)	0,02	0,04	0,05	0,07
Riboflavina (mg)	0,01	0,02	0,03	0,05
Niacina (mg EN)	0,90	1,79	2,69	3,59
Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B6 (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Fólico (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,00	0,00	0,00	0,00

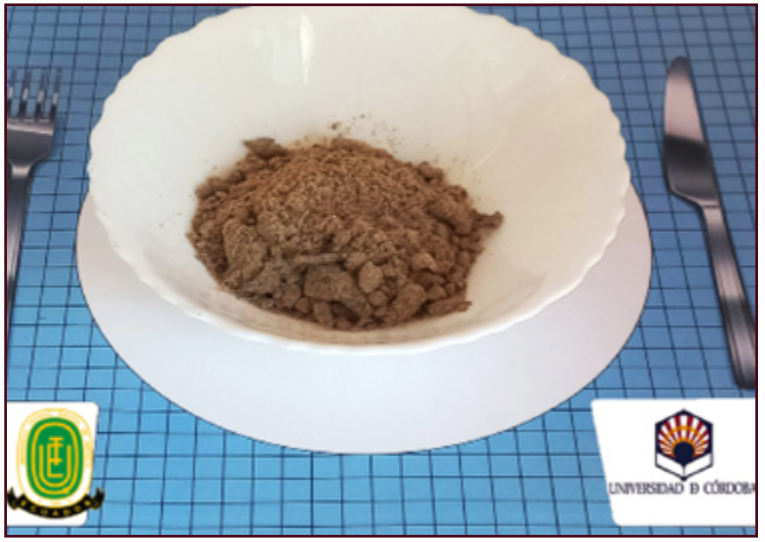
126

CHAPO CON CACHIGUIRA

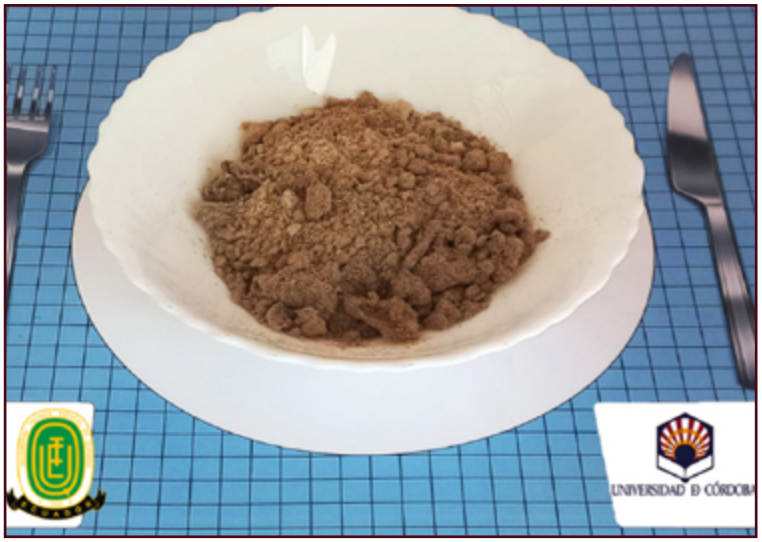
A



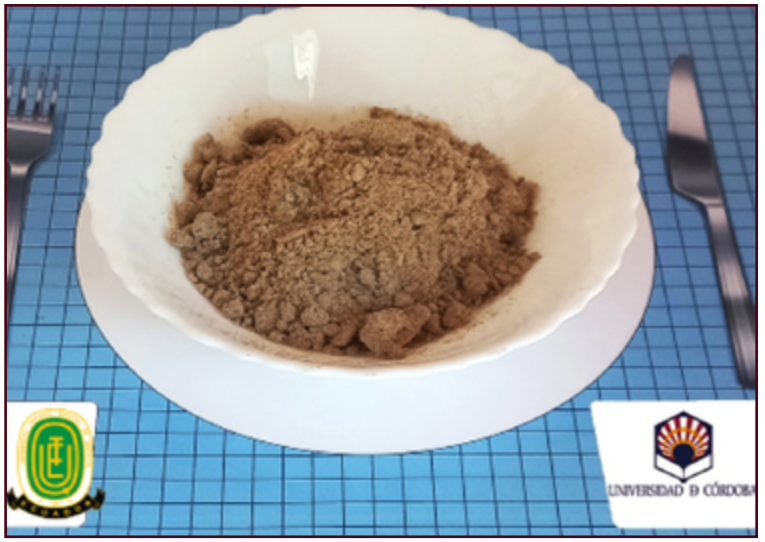
B



C



D

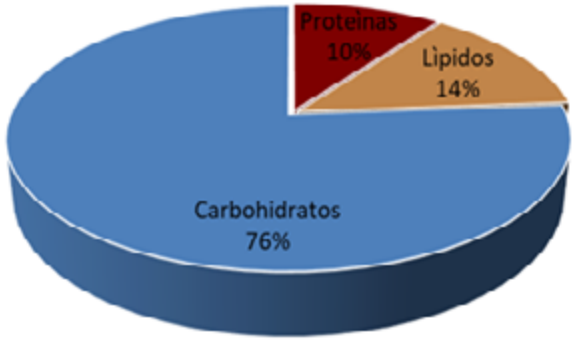


126. CHAPO CON CACHIGUIRA

Ración	A	B	C	D
Gramos	25	50	75	100

GENERAL	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Agua (%)	1,7	3,3	5,0	6,7
Energía (kcal)	104	207	311	414
Proteínas (g)	2,3	4,6	6,9	9,2
Lípidos (g)	3,1	6,1	9,2	12,3
Carbohidratos (g)	17,2	34,4	51,6	68,8
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	1,2	2,3	3,5	4,7

MINERALES	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Ca (mg)	14,5	28,9	43,4	57,8
Mg (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
P (mg)	72	143	215	286
Na (mg)	0	0	0	0
K (mg)	0	0	0	0
Fe (mg)	2,67	5,34	8,02	10,69
Cu (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Zn (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Mn (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
I (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Se (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00



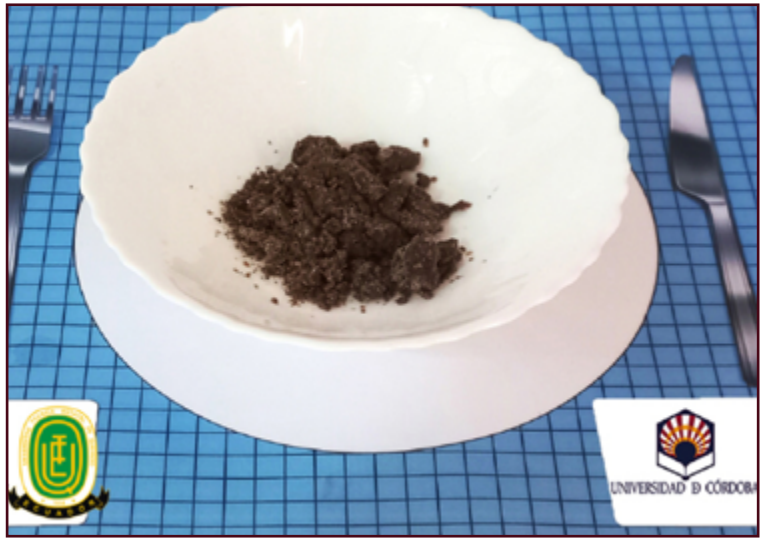
VITAMINAS	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Tiamina (mg)	0,04	0,08	0,11	0,15
Riboflavina (mg)	0,02	0,04	0,06	0,08
Niacina (mg EN)	1,96	3,92	5,89	7,85
Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B6 (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Fólico (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,00	0,00	0,00	0,00

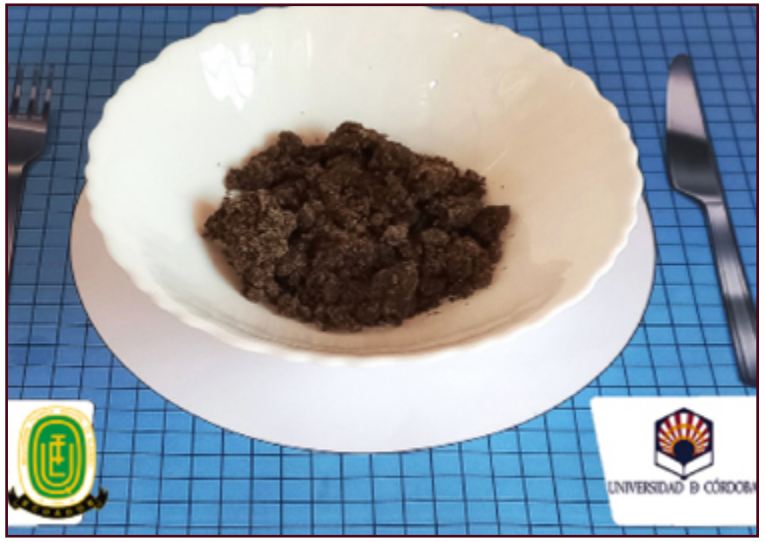
127

CHAPO CON MIEL

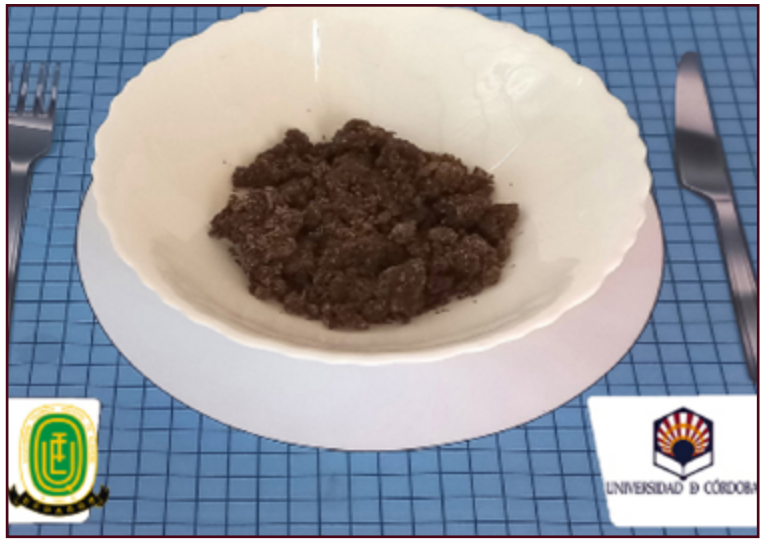
A



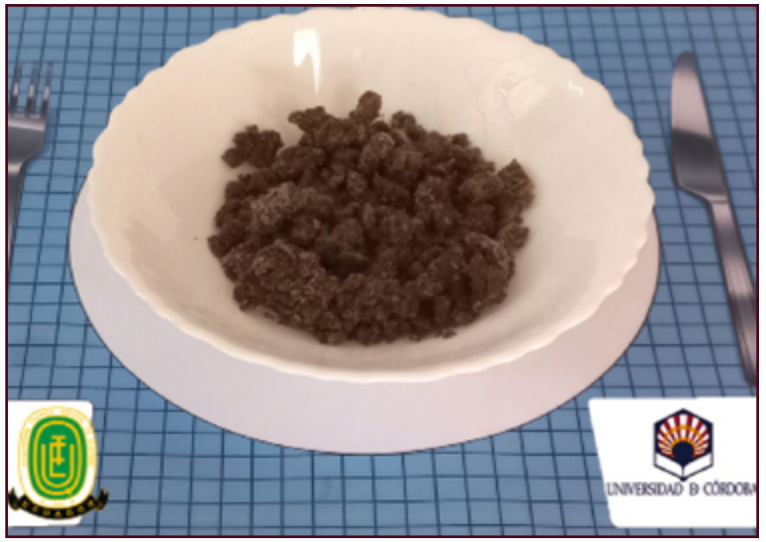
B



C



D

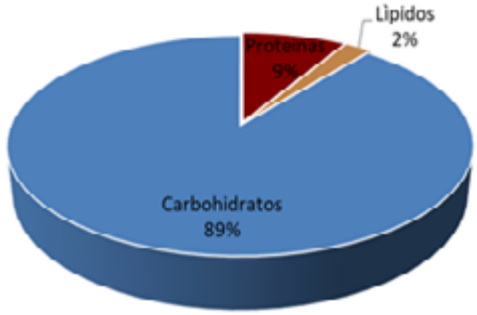


127. CHAPO CON MIEL

Ración	A	B	C	D
Gramos	25	50	75	100

GENERAL	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Agua (%)	2,7	5,3	8,0	10,7
Energía (kcal)	87	173	260	347
Proteínas (g)	1,9	3,8	5,6	7,5
Lípidos (g)	0,5	1,0	1,5	2,0
Carbohidratos (g)	19,4	38,8	58,2	77,6
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	1,0	2,0	3,0	4,0

MINERALES	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Ca (mg)	10,5	21,1	31,6	42,2
Mg (mg)	0,1	0,2	0,3	0,4
P (mg)	61	123	184	246
Na (mg)	1	1	2	2
K (mg)	3	5	8	11
Fe (mg)	2,08	4,15	6,23	8,31
Cu (mg)	0,00	0,01	0,01	0,01
Zn (mg)	0,05	0,09	0,14	0,19
Mn (mg)	0,02	0,03	0,05	0,06
I (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Se (mg)	0,05	0,10	0,16	0,21



VITAMINAS	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Tiamina (mg)	0,03	0,07	0,10	0,14
Riboflavina (mg)	0,02	0,04	0,06	0,07
Niacina (mg EN)	1,75	3,50	5,24	6,99
Pantoténico (mg)	0,00	0,01	0,01	0,01
Vit B6 (mg)	0,02	0,03	0,05	0,06
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Fólico (ug)	0,26	0,52	0,78	1,05
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,00	0,00	0,00	0,00

HABAS TOSTADAS


A


B


C

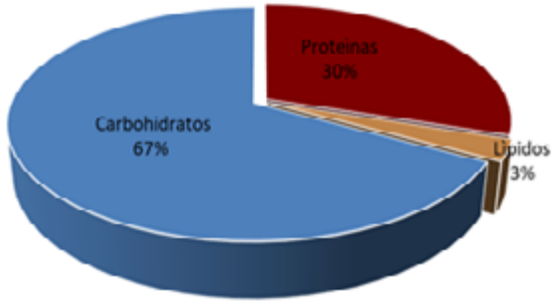

D

128. HABAS TOSTADAS

Ración	A	B	C	D
Gramos	50	100	150	200

GENERAL	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (200g)
Agua (%)	2,7	5,3	8,0	10,6
Energía (kcal)	184	368	552	736
Proteínas (g)	13,7	27,4	41,1	54,8
Lípidos (g)	1,4	2,7	4,1	5,4
Carbohidratos (g)	30,7	61,4	92,1	122,8
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,9	1,8	2,7	3,6

MINERALES	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (200g)
Ca (mg)	23,5	47,0	70,5	94,0
Mg (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
P (mg)	248	496	744	992
Na (mg)	0	0	0	0
K (mg)	0	0	0	0
Fe (mg)	2,90	5,80	8,70	11,60
Cu (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Zn (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Mn (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
I (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Se (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00



VITAMINAS	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (200g)
Tiamina (mg)	0,18	0,35	0,53	0,70
Riboflavina (mg)	0,19	0,37	0,56	0,74
Niacina (mg EN)	1,30	2,59	3,89	5,18
Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B6 (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Fólico (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (50g)	B (100g)	C (150g)	D (200g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,00	0,00	0,00	0,00

129

MAÍZ TOSTADO

A



B



C



D

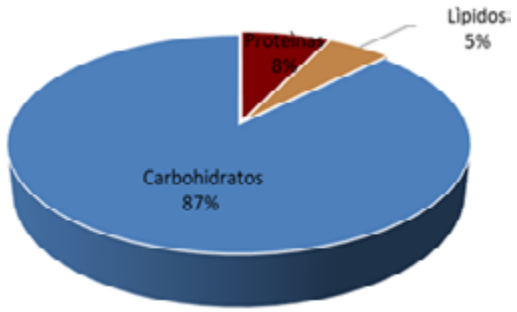


129. MAÍZ TOSTADO

Ración	A	B	C	D
Gramos	25	50	75	100

GENERAL	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Agua (%)	1,8	3,6	5,3	7,1
Energía (kcal)	94	189	283	377
Proteínas (g)	1,7	3,4	5,0	6,7
Lípidos (g)	1,2	2,4	3,6	4,8
Carbohidratos (g)	19,8	39,6	59,3	79,1
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,6	1,2	1,7	2,3

MINERALES	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Ca (mg)	2,3	4,5	6,8	9,0
Mg (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
P (mg)	69	138	207	276
Na (mg)	0	0	0	0
K (mg)	0	0	0	0
Fe (mg)	0,58	1,15	1,73	2,30
Cu (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Zn (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Mn (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
I (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Se (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00



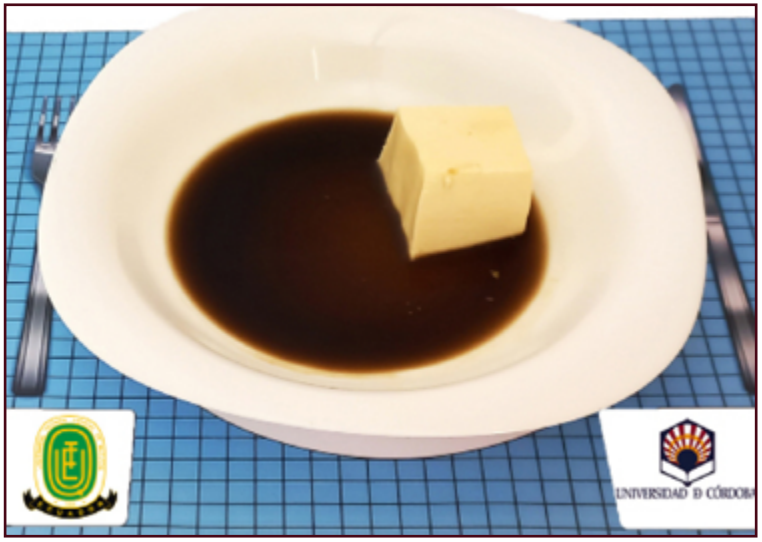
VITAMINAS	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Tiamina (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02
Riboflavina (mg)	0,03	0,05	0,08	0,10
Niacina (mg EN)	0,64	1,28	1,91	2,55
Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B6 (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Fólico (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,00	0,00	0,00	0,00

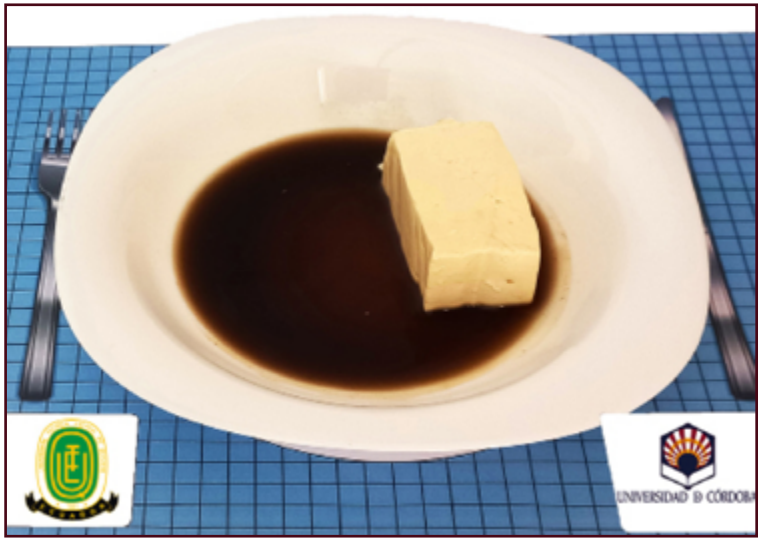
130

QUESO SIN SAL CON MIEL

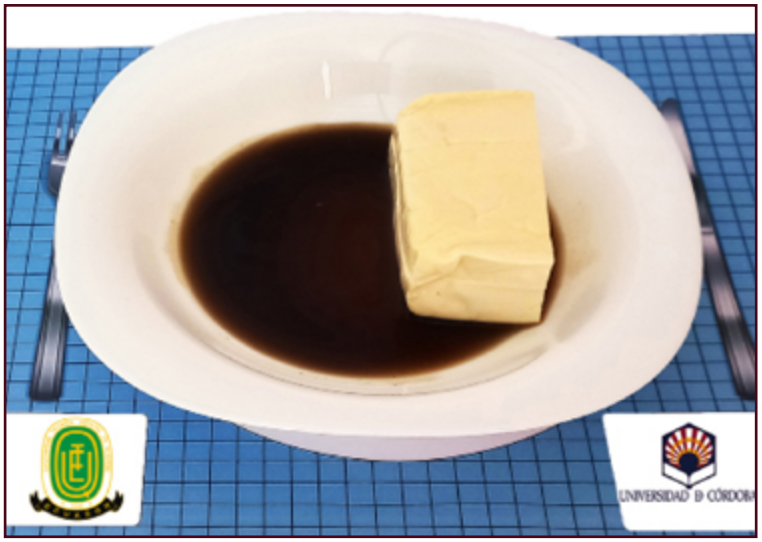
A



B



C



D

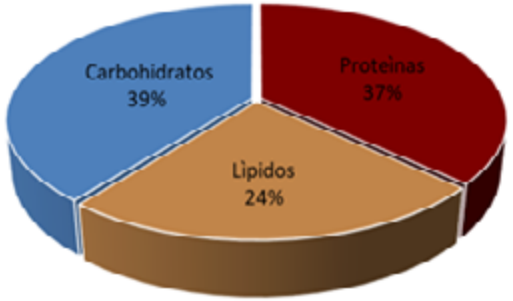


130. QUESO SIN SAL CON MIEL

Ración	A	B	C	D
Gramos	25	50	75	100

GENERAL	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Agua (%)	12,8	25,6	51,2	102,3
Energía (kcal)	61	121	242	484
Proteínas (g)	4,3	8,6	17,2	34,5
Lípidos (g)	2,8	5,7	11,3	22,6
Carbohidratos (g)	4,6	9,2	18,4	36,8
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0	0,0
Alcohol (g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Fibra (g)	0,0	0,0	0,0	0,0

MINERALES	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Ca (mg)	99,9	199,8	399,7	799,4
Mg (mg)	0,1	0,2	0,4	0,8
P (mg)	64	127	254	509
Na (mg)	1	1	2	5
K (mg)	3	5	11	21
Fe (mg)	0,20	0,40	0,80	1,59
Cu (mg)	0,00	0,01	0,01	0,02
Zn (mg)	0,05	0,09	0,19	0,38
Mn (mg)	0,02	0,03	0,06	0,13
I (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Se (mg)	0,05	0,10	0,21	0,42



VITAMINAS	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Tiamina (mg)	0,01	0,01	0,02	0,02
Riboflavina (mg)	0,03	0,05	0,08	0,10
Niacina (mg EN)	0,64	1,28	1,91	2,55
Pantoténico (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B6 (mg)	0,00	0,00	0,00	0,00
Biotina (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Fólico (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit B12 (ug)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac Ascórbico	0,00	0,00	0,00	0,00
Vit A (ug ER)	0	0	0	0
Vit D (ug)	0,0	0,0	0,0	0,0
Vit E (mg Cl-TE)	0,0	0,0	0,0	0,0

ÁCIDOS GRASOS	A (25g)	B (50g)	C (75g)	D (100g)
Ac grasos saturados (AGS,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos monoinsaturados (AGM,g)	0,00	0,00	0,00	0,00
Ac grasos poliinsaturados (AGP,g)	0,00	0,00	0,00	0,00

RECETAS DE LOS PLATOS ELABORADOS



AGUADO DE POLLO

Ingredientes (100g)*:

38g pollo; 2g arroz; 1g aceite de girasol; 3g cebolla roja; 3g pimiento verde; 5g tomate; 1g ajo; 1g cilantro; 0,1g orégano; 0,3g comino; 0,4g achiote; 34g agua; 5g patata; 3g zanahoria; 3g arveja; 0,5g sal; 0,1g pimienta.

Modo de preparación:

Sofreír el pollo, la cebolla, el tomate, el pimiento, la sal, el cilantro, el orégano, el comino y el ajo, cocinar por 10 minutos; añadir el agua, calentar, y cuando hierva, añadir la patata, la zanahoria, las arvejas y el arroz. Sazonar y cocinar a fuego lento durante 1½ - 3 horas.



CREMA DE BRÓCOLI

Ingredientes (100g)**:

35g brócoli; 27g patata; 3g mantequilla; 17g leche entera; 11g cebolla; 0,6g sal; 4g choclo inflado; 2g queso fresco.

Modo de preparación:

Hervir el brócoli con la patata y la cebolla con la sal durante 20 minutos aproximadamente. Una vez cocinadas las verduras, licuar y poner en una cazuela a fuego medio, agregar la leche y la mantequilla, mezclar y cocinar por 5 minutos más. Probar la sazón. Finalmente agregar el cocho inflado (cangil) y el queso fresco (criollo).



MENESTRÓN

Ingredientes (100g)*:

9g frijoles; 3g fideos; 1g mantequilla; 9g cerdo; 3g patata; 3g leche; 3g tomate; 0,8g ajo; 84g cebolla roja; 0,4g cilantro; 0,2g sal; 0,1g comino; 0,8g achiote; 63g agua.

Modo de preparación:

Cocinar los frijoles remojados del día anterior en agua hirviendo. Preparar un refrito con la cebolla, el tomate, el comino y el achote, agregar la carne de cerdo, la patata, la sal, el ajo y el cilantro, y agua hasta cubrir la preparación, tapar hasta que se cocine la carne a fuego medio. Una vez cocido el fréjol, añadir la preparación de la carne, los fideos, la mantequilla y la leche.



SOPA DE CAMARÓN

Ingredientes (100g)*:

23g agua; 35g camarón; 4g cebolla blanca; 4g leche; 6g fideo; 4g pimienta; 5g zanahoria; 15g patata; 2g ajo; 0,4g comino; 0,5g aceite de girasol.

Modo de preparación:

Pelar los camarones y desvenar, reservar las cabezas. Poner a cocinar las cabezas de los camarones en agua por 15 minutos. Licuar las cáscaras, colar y reservar (fondo de camarón). Aparte realizar un sofrito con aceite, ajo, cebolla y comino, agregar los camarones sazonados y freír 10 minutos. Añadir el fondo de camarón, la patata y zanahoria. Cocinar por 10 minutos a fuego medio. Añadir los fideos y la leche y cocinar por 10 minutos más.



GUATITA

Ingredientes (100g)*:

23g tripas de res; 43g agua; 4g mantequilla de cacahuete; 15g patata; 1,5g achiote; 3g tomate; 5g cebolla roja; 3g pimiento verde; 0,5g ajo; 0,2g orégano; 0,6g sal, 0,2g pimienta; 0,3g comino; 0,3g cilantro; 0,1g glutamato monosódico.

Modo de preparación:

Cocinar las tripas de res (mondongo) por 20 minutos en olla a presión con cebolla roja, pimiento y ajo. Aparte preparar un refrito con cebolla, pimiento, tomate, orégano, cilantro y achiote. Una vez cocinadas las tripas, agregarlas al refrito cortadas en trozos, añadir mantequilla de cacahuete (o maní molido) y las patatas en trozos. Dejar hervir y sazonar con sal, pimienta, glutamato y comino.



SECO DE RES

Ingredientes (100g)**:

10g carne de res, 7g cebolla; 7g pimiento verde; 7g tomate; 8g aceite de girasol; 17g agua; 0,3g perejil; 1g sal; 10g arroz; 20g plátano; 11g lechuga; 1,5g limón; 0,5g ajo.

Modo de preparación:

A fuego fuerte, freír la carne de res previamente sazonada hasta que esté dorada por fuera. Posteriormente, añadir un licuado de cebolla, pimiento, tomate y ajo; bajar la llama y seguir cocinando a fuego lento por 5 minutos. Probar la sazón, servir con arroz cocido, plátano verde frito y ensalada de lechuga, cebolla y tomate aliñada con sal y limón.



SECO DE HÍGADO

Ingredientes (100g)**:

10g hígado de cerdo; 7g cebolla; 7g pimiento verde; 7g tomate; 8g aceite de girasol; 17g agua; 0,5g ajo; 0,3g perejil; 1g sal; 10g arroz; 20g plátano; 11g lechuga; 1,5g limón.

Modo de preparación:

A fuego fuerte, freír el hígado de cerdo previamente sazonado hasta que esté dorado por fuera. Posteriormente, añadir un licuado de cebolla, pimiento, tomate y ajo; bajar la llama y seguir cocinando a fuego lento por 5 minutos o hasta que la carne esté suave. Probar la sazón, servir con arroz cocido, plátano verde frito y ensalada de lechuga, cebolla y tomate aliñada con sal y limón.



SECO DE POLLO

Ingredientes (100g)**:

16g pollo; 0,8g mostaza; 0,1g ajo; 0,3g salsa agridulce; 4g Coca-Cola; 17g agua; 10g arroz; 6g aceite; 0,8g sal; 20g plátano; 11g lechuga; 4g cebolla; 4g pimiento; 4g tomate; 1,5g limón.

Modo de preparación:

En una olla poner a hervir el pollo previamente sazonado. Posteriormente, añadir un licuado de cebolla, pimiento, tomate y ajo; bajar la llama y seguir cocinando a fuego lento por 5 minutos. Después agregar el agua, la Coca-Cola, la mostaza y la salsa agridulce, tapar bien y cocinar a fuego lento. Probar la sazón, servir con arroz cocido, plátano verde frito y ensalada de lechuga, cebolla y tomate aliñada con sal y limón.



SECO DE CHANCHO

Ingredientes (100g)*:

11g cerdo; 7g cebolla; 7g pimiento; 7g tomate; 8g aceite de palma; 17g agua; 0,5g ajo; 0,3g perejil; 1g sal; 10g arroz; 205g plátano; 11g lechuga; 1,5g limón.

Modo de preparación:

A fuego fuerte, freír el cerdo previamente sazonado hasta que esté dorada por fuera. Posteriormente, añadir un licuado de cebolla, pimiento, tomate y ajo; bajar la llama y seguir cocinando a fuego lento por 5 minutos. Probar la sazón, servir con arroz cocido, plátano verde frito y ensalada de lechuga, cebolla y tomate aliñada con sal y limón.



SANGO DE CAMARÓN

Ingredientes (100g)*:

25g camarones; 6g cebolla roja; 15g tomate; 6g pimiento verde; 6g plátano; 0,8g ajo; 0,8g perejil; 0,6g sal; 0,1g pimienta; 0,8g achiote; 40g agua.

Modo de preparación:

Adobar los camarones con sal y pimienta. Realizar un refrito con el achiote, la cebolla, el pimiento, el tomate, el ajo, añadir agua y dejar cocinar a medio fuego. Agregar al refrito el plátano verde licuado y mantener el fuego medio hasta que se cocine. Finalmente, agregar el camarón aliñado y dejar cocinar dos minutos, echar el perejil fresco.



ARROZ CON CAMARÓN

Ingredientes (100g)*:

23g camarones; 1g ajo; 0,7g aceite de girasol; 60g arroz; 1,5g mantequilla; 2,5g cebolla roja; 3g pimiento verde; 5g tomate; 1,2g perejil; 1,8g achiote; 0,2g sal; 0,1g pimienta; 0,2g comino.

Modo de preparación:

Sofreír los camarones sazonados en aceite hasta que se pongan rosados. Aparte sofreír en mantequilla el ajo, la cebolla, el pimiento, el tomate, la sal, la pimienta, el comino y el achiote. Agregar los camarones al sofrito y el arroz en seco, añadir agua hirviendo hasta su cocinado. Remover.



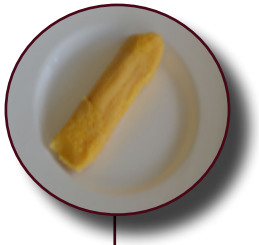
CHAULAFÁN

Ingredientes (100g)*:

22g arroz; 3,5g salsa de soja; 15g pollo; 10g cebolla roja; 11g camarones; 11g cerdo; 5g huevo; 10g cebolla blanca; 10g pimiento verde; 1,5g aceite de girasol.

Modo de preparación:

Cocinar los camarones en agua durante dos minutos. Aparte realizar el sofrito con cebolla roja y pimiento verde, agregar el pollo y la carne de cerdo sazonada previamente, cocinar a fuego medio hasta que se cocine. Agregar el arroz cocido previamente, los camarones y añadir la salsa de soja. Incorporar la cebolla finamente picada y perejil. Finalmente adicionar una tortillita de huevo picada.



HUMITA

Ingredientes (100g)*:

60g choclo; 10g mantequilla; 5g manteca de cerdo; 10g queso; 1,5g azúcar; 13g huevo; 1,5g sal.

Modo de preparación:

En un recipiente con manteca y mantequilla poner el choclo licuado y cernido, el queso desmenuzado y el azúcar. Remover, incorporar poco a poco la sal y las yemas, y seguir removiendo. Batir las claras a punto de nieve, y ponerlas cuidadosamente sobre la preparación anterior sin batir. Sobe cada hoja de choclo poner la preparación, doblar primero los costados de la hoja, y posteriormente las puntas. Cocinar al vapor por 30 minutos.



PLÁTANO VERDE FRITO

Ingredientes (100g)**:

77g plátano verde; 21g aceite de palma; 3g sal.

Modo de preparación:

Pelar los plátanos verdes y hacer tajadas finas. Introducir las tajadas en agua con la sal durante ½ hora, después escurrir y secar. En una sartén freír una por una por los dos lados. Escurrir el aceite sobrante antes de servir.

.



BOLÓN CON CHICHARRÓN

Ingredientes (100g)*:

54,g plátano verde; 7g manteca de cerdo; 36g chicharrón; 3g sal.

Modo de preparación:

Cocinar los plátanos verdes en la manteca de cerdo junto con la sal a fuego medio-fuerte. Una vez cocinados los plátanos aplastarlos hasta que se hagan una masa (majarlos). Dar la forma de bola a la masa entremezclada con el chicharrón previamente cocinado.



EMPANADA DE VERDE

Ingredientes (100g)*:

50g plátano verde; 25g queso fresco; 17g cebolla roja; 2,5g cilantro; 2g achiote; 3g sal.

Modo de preparación:

Cocinar los verdes en agua con sal. Aplastarlos (majarlos) bien calientes de uno en uno, añadir sal y amasar hasta obtener una masa blanda. Dar forma a las empanadas rellenando con un refrito de achiote, cebolla y cilantro, agregar el queso fresco. Freír en aceite caliente.

* Sánchez-Llaguno SN, Neira-Mosquera JA, Pérez-Rodríguez F, Moreno-Rojas R. Preliminary nutritional assessment of the Ecuadorian diet based on a 24-h food recall survey in Ecuador. Nutr Hosp. 2013 Oct; 28(5): 1646-56.

** Moreno Rojas R, Pérez Rodríguez F, Cámara Martos F. Nutriplato 2.0 web para valoración de recetas y platos de libre uso. Nutr Clin Diet Hosp 2012; 32(1): 58-29.

PLATOS ELABORADOS ZUMBAHUA



COLADA DE ARROZ DE CASTILLA CON CARNE DE BORREGO

Ingredientes (100g):

6,7g carne de borrego; 3,0g arrocillo; 13,4g papas cholas; 1,2g zanahoria; 0,7g cebolla blanca; 0,6g pimiento verde; 73,9g agua; 0,3g ajo; 0,2g sal.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el pimiento, el ajo y la sal, cocinar por 10 minutos; añadir la carne de borrego, calentar, y cuando hierva, añadir el arrocillo, las papas y la zanahoria a fuego lento durante ½ hora.



COLADA DE ARROZ DE CEBADA CON CARNE DE RES

Ingredientes (100g):

6,8g carne de res; 4,1g arroz de cebada; 11,6g papas cholas; 0,7g zanahoria; 0,7g pimiento verde; 0,8g cebolla blanca; 0,3g ajo; 0,4g sal; 74,7g agua..

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca finamente picada, pimiento, ajo y sal, cocinar por 10 minutos; agregar la carne de res, añadir el agua y se pone a hervir. Cuando hierva, añadir el arroz de cebada, las papas y la zanahoria a fuego lento durante ½ hora.



COLADA CON ARROZ DE CEBADA SIN CARNE

Ingredientes (100g):

12,5g papa chola; 4,4g arroz de cebada; 0,7g zanahoria; 0,7g pimiento verde; 0,8g cebolla blanca; 0,3g ajo crudo; 0,5g sal; 80,1g agua.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca finamente picada, pimiento, ajo y sal, cocinar por 10 minutos; añadir el agua y cuando hierva, añadir el arroz de cebada, las papas y la zanahoria a fuego lento durante ½ hora.



COLADA DE AVENA CON CARNE DE BORREGO

Ingredientes (100g):

11,9g carne de borrego; 6,0g avena; 15,9g papas cholas; 2,4g cebolla blanca; 2,0g pimiento verde; 0,6g ajo; 0,6g sal; 1,2 manteca tres chanchitos; 59,5g agua.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el ajo, la sal y los trozos de carne de borrego, se agrega el agua y se deja hervir por 20 minutos, se añaden las hojuelas de avena, las papas y la zanahoria, se deja hervir durante ½ hora más.



COLADA DE AVENA CON CARNE DE RES

Ingredientes (100g):

11,3g carne de res; 6,8g avena; 16,9g papas cholas; 1,8g cebolla blanca; 2,3g pimiento verde; 0,5g ajo; 0,7g sal; 1,4g manteca tres chanchitos; 58,5g agua.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el ajo, la sal y los trozos de carne de res, se agrega el agua y se deja hervir por 20 minutos, se añaden las hojuelas de avena, las papas y la zanahoria, se deja hervir durante ½ hora más.



COLADA DE AVENA CON POLLO

Ingredientes (100g):

12,8g pollo crudo con piel; 2,9g avena; 11,5g papas cholas; 0,7g cebolla blanca; 0,3g ajo; 0,4g sal; 71,3g agua.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el ajo, la sal y las presas de pollo, se agrega el agua y se deja hervir por 20 minutos, se añaden las hojuelas de avena, las papas y la zanahoria, se deja hervir durante ½ hora más.



COLADA DE HABA CON CARNE DE BORREGO

Ingredientes (100g):

6,7g carne borrego; 2,2g zanahoria cruda; 0,9g cebolla blanca; 0,9g pimiento verde crudo; 10,7g papa chola; 0,4g ajo crudo; 3,4g harina de haba; 74,1g agua; 0,7g sal.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, pimiento, ajo y sal durante 10 minutos. Agregar la carne de borrego, añadir el agua y se pone a hervir. Cuando hierva poner las papas, zanahoria y la harina de haba diluida previamente en agua fría, se deja hervir unos 30 minutos. Remover constantemente para que no se pegue ni se riegue.



COLADA DE MOROCHO CON MENUDENCIAS DE POLLO

Ingredientes (100g):

6,6g menudencias; 5,9g morocho; 11,0g papas cholas; 0,8g zanahoria; 0,7g cebolla blanca; 0,7g pimiento verde; 0,3g ajo; 0,5g sal; 73,5g agua.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el pimiento, el ajo y la sal, cocinar por 10 minutos; añadir las menudencias, calentar, y cuando hierva, añadir el morocho, las papas y la zanahoria a fuego lento durante ½ hora.



COLADA DE QUINUA CON CARNE DE CERDO

Ingredientes (100g):

7,4g cerdo con grasa; 4,1g quinua; 11,8g papas cholas; 0,7g zanahoria; 0,8g cebolla blanca; 0,7g pimiento verde; 0,3g ajo; 0,4g sal; 73,8g agua.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el pimiento, el ajo y la sal, cocinar por 10 minutos; añadir los trozos de carne de cerdo, agregar la quinua previamente remojada, las papas y la zanahoria a fuego lento durante ½ hora.



COLADA DE QUINUA CON CARNE DE RES

Ingredientes (100g):

6,7g carne de res; 4,2g quinua; 11,9g papas cholas; 0,7g zanahoria; 0,7g cebolla blanca; 0,9g pimiento verde; 0,3g ajo; 0,4g sal; 74,2g agua.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el pimiento, el ajo y la sal, cocinar por 10 minutos; añadir los trozos de carne de res, agregar la quinua previamente remojada, las papas y la zanahoria a fuego lento durante ½ hora.



SANCOCHO DE CARNE DE RES

Ingredientes (100g):

18,2g carne y hueso de res; 2,9g plátano dominico (verde); 4,1g habas tiernas; 14,6g papas cholas; 1,8g zanahoria; 0,3g ajo; 0,5g sal; 1,9g cebolla blanca; 1,1g manteca tres chanchitos; 54,6g agua.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el pimiento, el ajo y la sal, previamente cortados junto a los trozos de carne de res, se agrega el agua y se deja hervir durante unos 30 minutos, luego se agrega el verde en bastoncitos, las habas serranas tiernas, papas, zanahoria se deja hervir a fuego lento durante 20 minutos más.



SANCOCHO DE GALLINA

Ingredientes (100g):

13,7g gallina; 1,6g plátano dominico (verde); 3,7g habas tiernas; 16,2g papas cholas;1,0g zanahoria; 0,4g ajo; 0,3g sal; 1,6g cebolla blanca; 0,6g manteca tres chanchitos; 60,9g agua.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el pimiento, el ajo y la sal, previamente cortados junto a las presas de gallina, se agrega el agua y se deja hervir durante unos 30 minutos, luego se agrega el verde en bastoncitos, las habas serranas tiernas, papas, zanahoria se deja hervir a fuego lento durante 20 minutos más.



SANCOCHO SIN CARNE DE RES

Ingredientes (100g):

3,7g plátano dominico (verde); 5,6g habas tiernas; 29,7g papas cholas; 1,9g zanahoria; 0,3g ajo; 0,3g sal; 1,9g cebolla blanca; 1,1g manteca tres chanchitos; 55,6g agua.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el pimiento, el ajo y la sal, se agrega el agua, luego se agrega el verde en bastoncitos, las habas serranas tiernas, papas, zanahoria se deja hervir a fuego lento durante ½ hora.



SOPA DE ARROZ DE CASTILLA

Ingredientes (100g):

7,4g arroz de castilla; 13,4g papa chola; 3,4g zanahoria cruda; 0,7g cebolla blanca; 0,4g ajo crudo; 0,6g sal común de mesa; 74g agua.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el ajo y la sal, cocinar por 10 minutos; añadir el agua y cuando hierva, añadir el arroz de castilla, las papas y la zanahoria a fuego lento durante ½ hora.



SOPA DE FIDEOS BLANCOS CON CARNE DE CERDO

Ingredientes (100g):

14,5g carne de chancho; 14,5g papas cholas; 3,9g fideos; 60,2g agua; 1,9g cebolla blanca; 0,2g comino; 0,2g orégano; 0,9g ajo; 0,9g sal; 2,9g zanahoria.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el pimiento, el ajo, sal y trozos de carne de chancho, se agrega el agua y se deja hervir por 20 minutos, se agregan los fideos, las papas y la zanahoria y se deja hervir durante ½ hora más.



SOPA DE FIDEOS BLANCOS CON CARNE DE RES

Ingredientes (100g):

18,4g carne de res; 13,8g papas cholas; 3,7g fideos; 57,6g agua; 1,8g cebolla blanca; 0,2g comino; 0,8 g ajo; 0,8g sal; 2,8g zanahoria.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el pimiento, el ajo, sal y trozos de carne de res, se agrega el agua y se deja hervir por 20 minutos, se agregan los fideos, las papas y la zanahoria y se deja hervir durante ½ hora más.



SOPA DE FIDEO BLANCO CON HUEVOS

Ingredientes (100g):

6,4g huevos; 16,0g papas cholas; 4,3g fideos; 66,6g agua; 2,1g cebolla blanca; 1,0g ajo; 1,1g sal; 2,7g zanahoria.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el pimiento, el ajo y sal, se agrega el agua y se deja hervir por 20 minutos, se agregan los fideos, las papas y la zanahoria y se deja hervir durante ½ hora más, finalmente se añaden los huevos.



SOPA DE FIDEOS BLANCOS CON POLLO

Ingredientes (100g):

19,3g pollo crudo con piel; 12,9g papas cholas; 3,4 g fideos; 55,9g agua; 2,6g cebolla blanca; 0,8g ajo; 0,8g sal; 4,3g zanahoria.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el pimiento, el ajo, sal y trozos de pollo, se agrega el agua y se deja hervir por 20 minutos, se agregan los fideos, las papas y la zanahoria, se deja hervir durante ½ hora más.



SOPA DE HARINA DE MAÍZ CON POLLO

Ingredientes (100g):

10,7g pollo; 4,8g harina de maíz; 9,5g papas cholas; 1,0g cebolla blanca; 0,4g ajo; 0,6g pimiento verde; 0,5g sal; 1,4g zanahoria; 71,3g agua.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el ajo, el achiote, la sal y las presas de pollo, se agrega el agua y se deja hervir por 10 minutos, se añaden la harina de maíz previamente remojada, las papas y la zanahoria, se deja hervir durante ½ hora más.



COLADA DE MOROCHO CON CARNE DE CERDO

Ingredientes (100g):

10,6g carne de cerdo; 5,3g morocho; 10,6g papas cholas; 1,6g zanahoria; 0,8g cebolla blanca; 0,8g pimiento verde; 0,5g ajo; 0,5g sal; 69,1g agua.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el pimiento, el ajo y la sal, cocinar por 10 minutos; añadir la carne de cerdo, calentar, y cuando hierva, añadir el morocho, las papas y la zanahoria a fuego lento durante ½ hora.



SOPA DE MOROCHO CON CARNE DE RES

Ingredientes (100g):

6,7g carne de res; 5,9g morocho; 11g papas cholas; 0,8g zanahoria; 0,7g cebolla blanca; 0,7g pimiento verde; 0,3g ajo; 0,4g sal; 73,5g agua.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el pimiento, el ajo y la sal, cocinar por 10 minutos; añadir la carne de res, calentar y cuando hierva, añadir el morocho, las papas y la zanahoria a fuego lento durante ½ hora.



SOPA DE MOROCHO CON POLLO

Ingredientes (100g):

11,5g pollo; 10,2g papas cholas; 1,5g zanahoria; 1g cebolla blanca; 0,6g pimiento verde; 0,4g ajo; 0,5g sal; 5,1g morocho; 69,1g agua.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el pimiento, el ajo y la sal, cocinar por 10 minutos; añadir el pollo y el morocho previamente remojado para que se cocine rápido, se agregan las papas y la zanahoria, se deja cocinar a fuego lento durante ½ hora.



SOPA DE POLLO CON ARROZ DE CASTILLA

Ingredientes (100g):

12,4g pollo; 6,8g arrocillo; 9,7g papas cholas; 0,6g zanahoria; 0,7g cebolla blanca; 0,6g pimiento verde; 68,3g agua; 0,2g ajo; 0,7g sal.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el pimiento, el ajo y la sal, cocinar por 10 minutos; añadir el pollo y cuando hierva añadir el arrocillo, las papas y la zanahoria a fuego lento durante ½ hora.



SOPA DE QUINUA CON MENUDENCIAS DE POLLO

Ingredientes (100g):

6,7g menudencias; 4,2g quinua; 11,9g papas cholas; 0,7g zanahorias; 0,8g cebolla blanca; 0,7 g pimiento verde; 0,3g ajo; 0,4g sal; 74,3g agua.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el pimiento, el ajo y la sal, cocinar por 10 minutos; añadir las menudencias, agregar la quinua previamente remojada, las papas y la zanahoria a fuego lento durante ½ hora.



SOPA DE QUINUA CON POLLO

Ingredientes (100g):

12,5g pollo; 3,9g quinua; 11,1g papas cholas; 0,7g zanahoria; 0,7g cebolla blanca: 0,7g pimiento verde; 0,3g ajo; 0,4g sal; 69,6g agua.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el pimiento, el ajo y la sal, cocinar por 10 minutos; añadir el pollo, agregar la quinua previamente remojado, las papas y la zanahoria a fuego lento durante ½ hora.



SOPA DE FIDEO BLANCO CON CARNE DE BORREGO

Ingredientes (100g):

18,9 g carne de borrego; 16,8g papas cholas; 3,4g fideos; 54,6g agua; 1,9g cebolla blanca; 0,2g comino; 0,8g ajo; 0,8g sal; 2,5g zanahoria.

Modo de preparación:

Sofreír la cebolla blanca, el pimiento, el ajo, sal y trozos de carne de borrego, se agrega el agua se deja hervir por 20 minutos, se agregan los fideos, las papas y la zanahoria y se deja hervir durante ½ hora más.



CACHICALDO

Ingredientes (100g):

50g consomé;50g machica (cebada tostada y molida).

Modo de preparación:

En un recipiente se coloca el caldo con sal y se empieza a mezclar la machica poco a poco hasta obtener una pasta homogénea.



CALDO DE CABEZA DE BORREGO

Ingredientes (100g):

25,9g cabeza de borrego entera cocida; 10,4g patas de borrego cocidas; 7,1g papas cholas enteras; 51,8g agua; 1,3g cebolla blanca; 1,2g leche entera; 2,4g mote; 0,04g orégano.

Modo de preparación:

Se debe chamuscar la cabeza de borrego y limpiarla muy bien con abundante agua. En una olla se sofríe la cebolla blanca, comino y sal, luego se agrega la cabeza de borrego, se agrega agua y se deja hervir hasta que se ponga suave, se añaden las papas enteras, el mote y al final el orégano.



LOCRO DE CUY

Ingredientes (100g):

12,5g cuy en presa; 19,9g papas cholas; 1,1g cebolla blanca; 65,7g agua; 0,4g ajo; 0,4g sal.

Modo de preparación:

En una olla sofreír la cebolla blanca, el ajo, la sal y el achiote, una vez transparentado se agrega el agua y se deja hervir. Una vez que empieza a hervir añadir las presas de cuy y dejar hervir aproximadamente 40 minutos, luego se agregan las papas cortadas en cuadritos y se deja hervir a fuego lento durante 20 minutos.



YAHUARLOCRO

Ingredientes (100g):

33,1g vísceras de borrego; 24g papas cholas; 2,5g cebolla blanca; 6,6g sangre de borrego; 6,6g leche entera; 0,1g orégano; 0,2g ajo; 0,4g sal; 26,5g agua.

Modo de preparación:

En una olla se sofríe la cebolla blanca, el ajo machacado. Se agrega el agua, la sal y las vísceras de borrego previamente limpiadas y cortadas en trozos, se deja hervir aproximadamente 30 minutos hasta que este suave, luego se añaden las papas cortadas en cuadritos y se deja hervir 20 minutos más. En una olla se pone a hervir la sangre de borrego con agua y sal. El yahuarlocro se sirve con una rodaja de tomate, aguacate, encurtido de cebolla paiteña y sangre.



BORREGO FRITO ACOMPAÑADO CON PAPAS

Ingredientes (100g):

28,8g carne de borrego; 19,2g papas cholas enteras; 2,9g sal; 1,2g ajo; 48g agua.

Modo de preparación:

Se aliña la carne de borrego con ajo y sal y se fríe. Se pelan y cocinan las papas enteras en agua. El borrego frito se acompaña con papas cholas enteras y salsa de cebolla.



CUY ASADO

Ingredientes (100g):

94,1g cuy entero;2,4g ajo; 3,5g sal.

Modo de preparación:

El cuy se pela un día antes, se aliña con sal y cebolla blanca, se deja reposar y luego se pone a asar a leña. Esto estará acompañado con papas cholas enteras cocidas, arroz y salsa de cebolla con o sin huevo.



PAPAYANO

Ingredientes (100g):

15,1g papa chola; 7,6g haba fresca cruda; 3g melloco; 3g oca cruda; 3g mashua; 1,7g sal; 66,6g agua.

Modo de preparación:

Se lavan las papas, habas, melloco, oca y mashua, luego se las coloca a hervir con agua y sal durante ½ hora.



SALSA DE CEBOLLA CON HUEVO

Ingredientes (100g):

68,8g cebolla blanca; 2,8g manteca tres chanchitos; 1,1g sal; 7g agua; 13,8g leche; 6,6g huevo.

Modo de preparación:

Se corta la cebolla blanca criolla, se añade la manteca, se sofríe a fuego lento, luego se agrega agua y sal. Añadir un cuarto de leche y huevos y cocinar por 15 minutos.



SECO DE BORREGO ACOMPAÑADO CON PAPAS ENTERAS COCIDAS

Ingredientes (100g):

13,3g borrego; 2,9g cebolla blanca; 1,6g pimiento verde; 2,4g tomate; 0,8g ajo; 0,7g sal; 34,1g agua; 44,2g papas enteras.

Modo de preparación:

Sofreír el tomate, pimiento, cebolla blanca criolla, el ajo, previamente cortado, se le agrega los trozos de carne de borrego, luego se agrega sal y el agua hasta que cubra los trozos de borrego al final se le agrega comino y cilantro, se la acompaña con papas enteras cocinadas en agua con sal.



SECO DE BORREGO ACOMPAÑADO DE ARROZ

Ingredientes (100g):

17,6g carne de borrego; 3,9g cebolla blanca; 2,1g pimiento verde; 3,2g tomate; 1g ajo; 1g sal; 45,3g agua; 25,9g arroz cocido.

Modo de preparación:

Sofreír el tomate, pimiento, cebolla blanca criolla, el ajo, previamente cortado, se le agrega los trozos de carne de borrego, luego se agrega sal y el agua hasta que cubra los trozos de borrego y se lo deja hervir ½ hora, se lo acompaña con una porción de arroz.



TALLARÍN CON PESCADO FRITO

Ingredientes (100g):

29,2g fideo tallarín; 58,5g pescado; 8,8g sal; 3,5g ajo.

Modo de preparación:

En una olla se añade agua y se lleva al fuego, una vez que empiece a hervir se agrega sal y posteriormente se añaden los fideos, remover constantemente para que no se pegue. Se aliña el pescado con sal y ajo, posteriormente se fríe.



TALLARÍN CON SARDINA ENLATADA CON TOMATE

Ingredientes (100g):

33,3g fideo tallarín; 66,7g sardina enlatada con tomate.

Modo de preparación:

En una olla se añade agua y se lleva al fuego, una vez que empiece a hervir se agrega sal y posteriormente se añaden los fideos, remover constantemente para que no se pegue, escurrir emplatar y luego servir la sardina.



COLADA DE MACHICA

Ingredientes (100g):

9,6g harina de machica; 5,3g panela; 0,1g canela; 21,2g leche; 63,7g agua.

Modo de preparación:

En una olla colocar la leche seguido de la canela y la panela, cocinar hasta que la panela se disuelva y se pueda percibir el aroma de las especias, mezclar constantemente. Disolver la machica en agua, mezclar constantemente para que no se formen grumos y quede bien disuelta. Con la ayuda de un colador cernir la máchica para evitar grumos. Agregar poco a poco la máchica disuelta en agua a la leche y mezclar hasta disolver, hervir sin dejar de mezclar hasta que se concentre y aumente su textura.



COLADA DE MAICENA

Ingredientes (100g):

7,1g maicena; 0,4g canela en polvo; 59,3g agua; 3,6g panela; 29,7g leche.

Modo de preparación:

Hervir el agua con la canela a fuego lento. Disolver la maicena en una taza de agua fría. Añadir la maicena disuelta en agua y la leche, mezclando constantemente para que no se formen grumos. Se añade la panela y se deja hervir a fuego lento aproximadamente 15 minutos.



COLADA DE TAPIOKITA

Ingredientes (100g):

2,8g tapiokita; 94,7g agua; 2,4g azúcar; 0,1 g canela en polvo.

Modo de preparación:

Hervir el agua, disolver la Tapiokita en una taza de agua o leche fría. Verter la mezcla en el agua, agregar azúcar y canela. Dejar hervir aproximadamente 10 minutos y revolver constantemente.



DULCE DE MASHUA

Ingredientes (100g):

25,5g mashua; 56,2g agua; 5,3g panela; 12,8g leche entera; 0,3g canela en polvo.

Modo de preparación:

En un litro de agua se agrega la mashua, canela, panela y se lleva a fuego lento. Una vez que estén suaves se licuan hasta homogenizar, se añade la leche y se deja hervir durante ½ hora.



HORCHATA

Ingredientes (100g):

6,1g arroz de cebada; 89,4g agua; 0,1g canela en polvo; 4,5g panela.

Modo de preparación:

Se coloca a remojar el arroz de cebada, se cuela, luego se pone a hervir con el agua junto a la canela y panela durante ½ hora.



HORCHATA CON LECHE

Ingredientes (100g):

6,1g arroz de cebada; 0,1g canela en polvo; 4,5g panela; 89,4g leche entera..

Modo de preparación:

Se coloca a remojar el arroz de cebada, se cuela, luego se pone a hervir en agua junto a la canela y panela hasta que se reduzca, se añade la leche y se deja a fuego lento durante 20 minutos.



CHAPO CON AGUA DE PANELA

Ingredientes (100g):

40,4g machica; 44,5g agua; 15g panela.

Modo de preparación:

En un recipiente agregar agua y disolver la panela luego se agrega la machica hasta homogenizar poco a poco la mezcla.



CHAPO CON CACHIGUIRA

Ingredientes (100g):

88,3g machica; 11,7g cachiguira.

Modo de preparación:

En un recipiente se mezcla la machica con el cachiguira (residuo de fritada) poco a poco hasta que se homogenice la mezcla.



CHAPO CON MIEL

Ingredientes (100g):

79,1g machica; 20,9g miel.

Modo de preparación:

En un recipiente se agrega la machica con la miel hasta homogenizar poco a poco la mezcla.



HABAS TOSTADAS

Ingredientes (100g):

28,2g habas; 1,1g sal; 70,6g aceite vegetal.

Modo de preparación:

Se les retira la piel a las habas y se parten por la mitad con la ayuda de un cuchillo. Se calienta el aceite en una sartén y se colocan las habas partidas y secas en el mismo para freírlas, una vez que se tornen doradas se retiran del aceite en un recipiente tendido con papel absorbente, luego se les espolvorea la sal.



MAÍZ TOSTADO

Ingredientes (100g):

28,2g maíz para tostado; 1,1g sal; 70,6g aceite.

Modo de preparación:

En una sartén caliente a fuego medio, agregar el maíz y revolver cuando empieza a reventar, cubrir parcialmente para evitar que se esparza por todos lados del sartén. Continuar removiendo lentamente hasta que el maíz se torne dorado, retirar el maíz tostado en un recipiente con una toalla absorbente, luego se espolvorea la sal.



QUESO SIN SAL CON MIEL

Ingredientes (100g):

76,6g leche; 0,4g cuajo; 23g miel de caña de azúcar.

Modo de preparación:

En un recipiente se pasteuriza la leche a 65 grados por 30 minutos, la leche se enfría a una temperatura de 37 - 39°C. Se adiciona el cuajo en la leche y se remueve por unos minutos para disolverlo, luego se deja en reposo para que se produzca el cuajado, lo cual toma de 30 a 45 minutos, transcurrido el tiempo se corta la cuajada y se procede a desuerar, se coloca en moldes, se empaca y se almacena. Se emplata con miel de caña de azúcar.

BIBLIOGRAFÍA

1. Lazarte CE, Encinas ME, Alegre C *et al.* (2012) Validation of digital photographs, as a tool in 24-h recall, for the improvement of dietary assessment among rural populations in developing countries. Nutr J 11, 61. Published online: 29 August 2012 DOI: 10.1186/1475-2891-11-61
2. López B L, Longo N E, Carballido P M *et al.* (2006) Validación del uso de modelos fotográficos para cuantificar el tamaño de las porciones de alimentos. Rev Chil Nutr 33, 480-7.
3. Cypel YS, Guenther PM, Petot GJ (1997) Validity of Portion-Size Measurement Aids. J Am Diet Assoc 97, 289-292.
4. Navarro A, Cristaldo PE, Diaz MP *et al.* (2000) Atlas fotográfico de alimentos para cuantificar el consumo de alimentos y nutrientes en estudios nutricionales epidemiológicos en Córdoba, Argentina. Revista de la Facultad de Ciencias Médicas (Córdoba) 57, 67-74.
5. Hernández P, Bernal J, Morón M *et al.* (2015) Desarrollo de un atlas fotográfico de porciones de alimentos venezolanos. Rev Esp Nutr Hum Diet 19, 68-76.
6. Nelson M, Atkinson M & Darbyshire S (1994) Food photography. I: The perception of food portion size from photographs. Br J Nutr 72, 649-663.
7. Nelson M, Atkinson M & Darbyshire S (1996) Food photography II: use of food photographs for estimating portion size and the nutrient content of meals. Br J Nutr 76, 31–49.
8. Korkalo L, Erkkola M, Fidalgo L *et al.* (2013) Food photographs in portion size estimation among adolescent Mozambican girls. Public Health Nutr 16, 1558–1564.
9. Turconi G, Guarcello M, Berzolari FG *et al.* (2995) An evaluation of a colour food photography atlas as a tool for quantifying food portion size in epidemiological dietary surveys. Eur J Clin Nutr 59, 923-931.
10. Subar AF, Crafts J, Zimmerman TP *et al.* (2010) Assessment of the accuracy of portion size reports using computer-based food photographs aids in the development of an automated self-administered 24-hour recall. J Am Diet Assoc 110, 55-64.
11. Huybregts L, Roberfroid D, Lachat C *et al.* (2008) Validity of photographs for food portion estimation in a rural West African setting. Public Health Nutr 11, 581–587.
12. Moreno Rojas R, Pérez-Rodríguez F & Cámara Martos F (2012) Nutriplato 2.0 web para valoración de recetas y platos de libre uso XVI Jornadas Nacionales de Nutrición Práctica. http://europeana.eu/portal/record/2022701/oai_helvia_uco_es_10396_7845.html
13. Sánchez-Llaguno SN, Neira-Mosquera JA, Pérez-Rodríguez F *et al.* (2013) Preliminary nutritional assessment of the Ecuadorian diet based on a 24-h food recall survey in Ecuador. Nutr Hosp 28, 1646-1656
14. Neira-Mosquera JA, Pérez-Rodríguez F, Sánchez-Llaguno SN *et al.* (2013) Study on the mortality in Ecuador related to dietary factors. Nutr Hosp 28, 1732-1740.
15. Freire WB, Silva-Jaramillo KM, Ramírez-Luzuriaga MJ *et al.* (2014) The double burden of undernutrition and excess body weight in Ecuador. Am J Clin Nutr 100, Suppl. S1636-S1643.
16. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición – ENSANUT. Ministerio de Salud Pública de Ecuador http://www.salud.gob.ec/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-ensanut/ (accessed octuber 2016)
17. Reyes, M., Goméz-Sánchez, I., Espinoza, C., Bravo, F., Ganoza, L. (2009). Tablas peruanas de composición de alimentos. Lima, Perú: Instituto Nacional de Salud/Ministerio de Salud/Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.
18. Ramírez-Luzuriaga MJ, Silva-Jaramillo KM, Belmont P, y Freire WB. (2014). Tabla de composición de alimentos para Ecuador: Compilación del Equipo técnico de la ENSANUT-ECU 2012. Quito, Ecuador: Ministerio de Salud Pública del Ecuador.
19. Trolle E, Vandevijvere S, Ruprich J *et al.* (2013) Validation of a food quantification picture book targeting children of 0–10 years of age for pan-European and national dietary surveys. Br J Nutr 110, 2298–2308.
20. AECOSAN (2013) Atlas fotográfico ENALIA. http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/atlas_enalia.pdf (accesed march 2017)
21. AECOSAN (2014) Atlas fotográfico ENALIA 2. http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/atlas_fotografico_enalia_2.pdf (accesed march 2017)

AGRADECIMIENTOS

Este Atlas fotográfico y tablas de composición de alimentos del Ecuador ha sido desarrollado gracias a un trabajo de cooperación interuniversitario entre la Universidad Técnica Estatal De Quevedo (Ecuador), Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Esmeraldas (PUCESE), la Universidad de Córdoba (UCO) y la Federación Iberoamericana de Nutrición (FINUT).

Además, han participado diversos expertos en el área de la alimentación, nutrición y dietética de otras instituciones como la Universidad de Granada (España), Universidad de las Fuerzas Armadas (Ecuador), Universidad Técnica de Manabí (Ecuador), Universidad de Oriente (Venezuela), Universidad de Chile (Chile) y Universidad Complutense (España) mediante un proceso dinámico de evaluación y retroalimentación que ha permitido enriquecer el diseño de este *Atlas fotográfico y Tablas de Composición de Alimentos del Ecuador. Nueva edición incluyendo los platos de Zumbahua, provincia de Cotopaxi*.

Por ello, desde el equipo de investigación queremos agradecer públicamente la participación como miembros del Comité de Expertos a María Dolores Ruiz López, Emilio Martínez de Victoria Muñoz, Jean Rafael Marval León, Jesús Enrique Ekmeiro Salvador, Jesús Román Martínez Álvarez, Sungey Naynee Sánchez Llaguno, Juan Alejandro Neira Mosquera,Glória Doménech Avaria y Natalia Rossi por revisar el contenido de este trabajo, compartir sus ideas y aportar sugerencias para el desarrollo de este documento.

También nuestro especial y sincero agradecimiento al profesor Ángel Gil por su inestimable aportación, ayuda y colaboración.

Esperamos que este *Atlas fotográfico y tablas de composición de alimentos del Ecuador. Nueva edición incluyendo los platos de Zumbahua, provincia de Cotopaxi* siga creciendo y que sea un gran aporte en materia de salud y nutrición para el Ecuador.





UCOPress
Editorial Universidad de Córdoba

