



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Tabla de composición de alimentos



CUENCA - ECUADOR

2018

Grupo de Investigación Alimentación,
Nutrición y Salud

Departamento de Biociencias

Tabla de composición de alimentos Cuenca, Ecuador 2018

Con el apoyo de:



Flemish Interuniversity Council (VLIR) - Institutional University Cooperation program (UOS)



Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)



International Network of Food Data Systems (INFOODS)



Red Latinoamericana de Composición de Alimentos (LATINFOODS)

FOOD COMPOSITION TABLE

CUENCA - ECUADOR

Authors: Johana Ortiz-Ulloa, Gabriela Astudillo, Angélica Ochoa-Avilés, Silvana Donoso

Research group "Food, Nutrition and Health". Department of Biosciences. Cuenca University

The designations employed and the presentation of this material do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) concerning the legal or development status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. The mention of specific companies or products of manufacturers, whether or not these have been patented, does not imply that these have been endorsed or recommended by FAO in preference to others of a similar nature that are not mentioned. The views expressed in this information product are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of FAO.

ISBN: 978-9978-14-383-4

All rights reserved. FAO encourages reproduction and dissemination of material in this information product. Non-commercial uses will be authorized free of charge, upon request. Reproduction for resale or other commercial purposes, including educational purposes, may incur fees. Applications for permission to reproduce or disseminate FAO copyright materials, and all queries concerning rights and licences, should be addressed by e-mail to copyright@fao.org or the Chief, Publishing Policy and Support Branch Office of Knowledge Exchange, Research and Extension FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Rome, Italy.

FAO © 2018

Autores

Equipo Responsable de la elaboración:

Dra. Johana Ortiz Ulloa
Mgt. Gabriela Astudillo Rubio,
Dra. Silvana Donoso Moscoso
Dra. Angélica Ochoa Avilés

Grupo de Investigación Alimentación, Nutrición y Salud
Departamento de Biociencias. Universidad de Cuenca

Editora:

Mgt. Michelle Castro Arteaga

Derechos de Autor: CUE-003349

ISBN: 978-9978-14-383-4

Diseño y Diagramación:

Imprenta de la Universidad de Cuenca

Cuenca, Ecuador

2018

Tabla de contenidos

AGRADECIMIENTOS	7
INTRODUCCIÓN	9
Grupos de alimentos	10
Definición y expresión de componentes	11
Energía (kcal, kJ)	12
Agua (g)	13
Proteína, total (g)	13
Grasa, total (g) ..	13
Carbohidratos (g)	13
Cenizas (g)	13
Elementos minerales (mg)	13
Documentación, calidad y fuente de datos	14
Símbolos y abreviaturas utilizados en la tabla	14
Recomendaciones y perspectivas futuras	14
Tabla de composición de alimentos	15
ANEXOS	40
REFERENCIAS	57

Agradecimientos

El Grupo de Investigación Alimentación, Nutrición y Salud, Departamento de Biociencias de la Universidad de Cuenca agradece a todos aquellos que participaron en la realización y culminación de la primera edición de la Tabla de Composición de Alimentos, Cuenca-Ecuador, en particular estudiantes e investigadores. De manera especial agradecemos al programa de cooperación interuniversitaria VLIR-IUC & Universidad de Cuenca por el financiamiento y soporte técnico. Además agradecemos a la Dirección de Investigación de la Universidad de Cuenca (DIUC) por el financiamiento para el análisis de minerales, así como también por su respaldo administrativo. Finalmente, agradecemos a LATINFOODS, INFOODS y FAO por el apoyo en la realización de este trabajo.

Introducción

Esta primera edición de la Tabla de Composición de Alimentos presenta información de los alimentos de producción local y alimentos preparados en la ciudad de Cuenca ubicada en la región andina sur del Ecuador.

Los datos sobre la composición nutricional de los alimentos se obtuvieron del análisis de 129 alimentos, crudos y cocidos, de los que no se disponía de información en bases de datos de países vecinos. Los datos presentados en esta tabla han sido generados paulatinamente durante el periodo 2011-2017.

La trazabilidad de las muestras, el control de la calidad de los datos, y los procedimientos pre y post-analíticos se realizaron de acuerdo con las guías FAO/INFOODS: Directrices FAO/INFOODS

para comprobar los datos de composición de alimentos antes de la publicación de una tabla o base de datos Versión 1.0 ⁽¹⁾, Base analítica de datos de composición de alimentos Versión 1.1 - AnFooD1.1 ⁽²⁾, Directrices para conversión de unidades, denominadores y expresiones Versión 1.0 ⁽³⁾, y Herramientas informáticas de compilación Versión 1.2.1 ^(4, 5).

La tabla contiene 129 alimentos y 18 componentes, y comprende valores de energía, macronutrientes y minerales expresados en 100 gramos de porción comestible.

Todos los datos referidos proceden de análisis químico o son estimados por cálculo de acuerdo con las normas de compilación para garantizar su confiabilidad.

Grupo de alimentos

Los alimentos se han clasificado en los siguientes grupos de alimentos:

01	Cereales y derivados
02	Raíces y tubérculos
03	Legumbres y derivados
04	Nueces y semillas
05	Verduras y derivados
06	Frutas y derivados
07	Carne, aves de corral y derivados
08	Huevos y derivados
09	Pescados y mariscos
10	Leche y derivados
11	Hierbas y especias
12	Misceláneos

Los códigos de los alimentos están compuestos por el código del grupo del alimento y el código del alimento dentro del respectivo grupo.

En la tabla los alimentos están ordenados alfabéticamente de acuerdo al nombre en español dentro de cada grupo de alimentos. El nombre del alimento describe las características del producto e incluye nombres propios conocidos en la región sur del Ecuador. El nombre en inglés se ubica junto al nombre del alimento en español. Los nombres científicos de los alimentos se encuentran en el Anexo 1.

Definición y expresión de componentes

Los valores de los nutrientes se presentan por cada 100 gramos de porción comestible, incluyendo bebidas y otros líquidos.

La tabla contiene 18 componentes para cada alimento, con algunas excepciones. Cuando no se cuenta con la información para algún componente se deja un espacio en blanco.

Los componentes, identificadores de INFOODS (tagnames), unidades y observaciones del método analítico empleado se detallan en la Tabla 1 ⁽⁶⁾:

Tabla 1. Componentes, Identificador INFOODS de componentes (por 100 g porción disponible) y unidades.

Componente	INFOODS Identificador de componente	Unidad	Comentario
Energía	<ENERC>	kcal	Cálculo a partir de los componentes de los alimentos que producen energía.
Energía	<ENERC>	kJ	Cálculo a partir de la energía expresada en kcal multiplicada por 4,184.
Agua	<WATER>	g	Desecado
Proteína, total	<PROCNT>	g	Calculado a partir del nitrógeno total (método Kjeldahl)
Grasa, total	<FATCE>	g	Obtenido por análisis de extracción continua (Soxhlet)
Carbohidrato, total	<CHOCD>	g	Calculado como la diferencia de 100 menos componentes proximales, sin incluir fibra dietaria.
Carbohidrato	<CHO->	g	Método de determinación desconocido o variable
Fibra, total dietaria	<FIBTG>	g	Fibra dietaria total por método enzimático oficial AOAC de Prosky <i>et. al.</i>

Continúa...

Componente	INFOODS Identificador de componente	Unidad	Comentario
Ceniza	<CENIZA>	g	Calcinación
Calcio	<CA>	mg	Espectrometría de absorción atómica
Cobre	<CU>	mg	Espectrometría de absorción atómica
Hierro, total	<FE>	mg	Espectrometría de absorción atómica
Potasio	<K>	mg	Espectrometría de absorción atómica
Magnesio	<MG>	mg	Espectrometría de absorción atómica
Sodio	<NA>	mg	Espectrometría de absorción atómica
Sal	<NACL>	mg	Método volumétrico de determinación de iones cloruro
Fósforo	<P>	mg	Método espectrofotométrico o colorimétrico
Selenio	<SE>	mcg	Espectrometría de absorción atómica
Zinc	<ZN>	mg	Espectrometría de absorción atómica

Fuente: ^[2]

Energía (kcal, kJ)

Los valores energéticos metabolizables de todos los alimentos se presentan en kilojulios (kJ) y kilocalorías (kcal). Los valores de energía se han calculado basándose en los valores de proteína, grasa, carbohidratos totales y los valores correspondientes de los factores de conversión de Atwater. Estos valores representan la energía

fisiológicamente disponible, que es el valor energético restante después de las pérdidas digestivas y urinarias que se deducen de la energía bruta. La energía alimentaria en kilojulios (kJ) se convirtió usando la relación 1 kcal = 4,184 kJ.

Agua (g)

Se determinó por el método gravimétrico de desecación basado en la medición de la pérdida de peso de la muestra después del tratamiento térmico a 105°C.

Proteína, total (g)

El contenido de nitrógeno se determinó por el método de Kjeldahl. El contenido de proteína se calculó a partir del nitrógeno total estimado en el alimento usando los factores de conversión de Jones. Si no se dispone de un factor específico, se utilizó el factor de conversión general del nitrógeno de 6.25^[7].

Grasa, total (g)

El contenido de grasa se obtuvo mediante el método de extracción continua (método de Soxhlet) con un tratamiento previo de hidrólisis ácida (método de Weibull).

Carbohidratos (g)

La mayoría de los datos presentados como carbohidratos se expresaron como "carbohidratos disponibles por diferencia", aplicando la siguiente fórmula:

$$\text{CHOCD} = 100 - (\text{Agua} + \text{Proteína total} + \text{Grasa total} + \text{Cenizas})$$

Para alimentos líquidos, la determinación de carbohidratos totales se realizó mediante el método colorimétrico de Fenol-Sulfúrico o de Dubois que permite la cuantificación de azúcares en forma de monosacáridos a partir de la hidrólisis ácida de la muestra^[8].

Fibra dietaria, total (g)

La fibra dietética se determinó por el método enzimático-gravimétrico AOAC 985.29. La fibra dietética total fue calculada por la diferencia del peso del residuo menos el peso de la proteína y la ceniza.

Cenizas (g)

El contenido de cenizas se determinó por el método gravimétrico a partir de la destrucción de la materia orgánica presente en la muestra por calcinación y determinación gravimétrica del residuo.

Elementos minerales (mg)

Los contenidos minerales de calcio, cobre, hierro, potasio, magnesio, sodio, fósforo, selenio y zinc fueron determinados por Espectrometría de absorción atómica (AAS). El contenido de fósforo se determinó por el método colorimétrico AOAC 995.11 con medición espectrofotométrica^[1].

Documentación, calidad y fuente de datos

La información presentada corresponde, en su mayoría, a datos analíticos generados a partir de muestras representativas (n=12) de los alimentos producidos y preparados localmente de la región. Las muestras fueron recolectadas siguiendo planes de muestreo adecuados en los principales mercados y supermercados de la ciudad de Cuenca, Ecuador y diseñados en base a las recomendaciones de INFOODS ^[7]. Cada alimento se registró con el nombre propio de la región y en inglés, su nombre científico, el ID del compilador y la descripción de la muestra recogida.

Los alimentos cuyos datos fueron obtenidos de fuentes secundarias se identificaron en el catálogo gráfico (Anexo 1) utilizando los códigos bibliográficos BibliolD. Tal es el caso del chocho (lupin) obtenido de la FAO.

Los datos analíticos obtenidos de los alimentos se generaron por triplicado siguiendo los métodos oficiales AOAC. Los datos se presentan como valores promedio y la desviación estándar (SD).

Símbolos y abreviaturas utilizadas en la tabla

tr: Trazas

[]: Para datos de baja calidad o datos inverosímiles

nd: No detectados

Recomendaciones y perspectivas futuras

Las actividades futuras deberían enfocarse en el estudio de las recetas tradicionales que, a pesar de especificarse los ingredientes, a menudo faltan datos importantes como la cantidad de agua, grasa y sal empleada. Por lo tanto, se considera necesario detallar las recetas y desarrollar una lista de las materias primas, tipos de cocción y factores de rendimiento. Los pesos, medidas y tamaños de las porciones también necesitan ser estandarizados como parte de los cálculos de recetas y análisis.

Este trabajo es la primera acción para contribuir al desarrollo de la tabla actualizada de composición de alimentos del Ecuador que presenta la información de los alimentos tradicionales de las diferentes regiones del país ^[2].



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Tabla de composición de alimentos



01 CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0100001	Brazo gitano, harina de trigo, huevos, mantequilla, relleno de dulce, comercialmente preparado	Swiss roll, wheat flour, eggs, butter, sweet filling, commercially prepared	232	969	51,5	3,99	8,18	35,50			0,79		18	0,076	0,59	67	9	178	92	0,35
0100002	Cake de molde, harina de trigo, comercialmente preparado	Basic pound cake, wheat flour, commercially prepared	415	1735	18,9	6,47	19,12	54,16			1,39	500	21	0,093	1,75	73	15	308	148	0,77
0100003	Centeno, harina, crudo	Rye, flour, raw	360	1505	12,1	9,63	1,59	76,68			1,78		1150	0,229	2,20	153	32	13	158	1,79
0100004	Chibil, masa de maíz, cocido al vapor, comercialmente preparado	Chibil, maize dough, steamed, commercially prepared	261	1093	55,1	4,54	17,64	21,07			1,65	1150	52	0,099	27,99	88	32	461	119	0,92
0100005	Emborrajados, guineo, harina de trigo, frito, comercialmente preparado	Emborrajados, banana, wheat flour, fried, commercially prepared	212	887	53,0	2,42	7,79	33,05			3,70	150	21	0,578	5,22	804	80	76	172	1,66
0100006	Empanadas, de viento, harina de trigo, frito, comercialmente preparado	Wind empanada, wheat flour, fried, commercially prepared	357	1493	23,8	8,72	12,15	53,13			2,23	940	16	0,052	1,61	61	17	236	145	0,61
0100007	Empanadas, rellenas, frito, comercialmente preparado	Stuffed empanada, fried, commercially prepared	319	1336	34,6	9,34	12,94	41,36			1,73	1500	14	0,136	1,99	166	21	475	79	1,25

Continúa...

01 CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0100008	Galletas, sal, comercialmente preparado	Crackers, salt, commercially prepared	457	1914	4,0	5,26	16,73	71,44			2,54	1700	83	0,150	3,60	100	19	575	150	0,43
0100009	Galletas, dulce, comercialmente preparado	Cookies, sweet, commercially prepared	430	1797	2,0	4,83	9,74	80,65			2,75	600	24	0,095	4,04	192	30	496	166	1,00
0100010	Galletas, coco, comercialmente preparado	Cookies, coconut, commercially prepared	440	1841	2,5	5,33	12,12	77,41			2,65	600	13	0,143	4,39	179	29	662	196	0,91
0100011	Galletas, crema (diferentes sabores), comercialmente preparado	Cookies, cream filling, commercially prepared	467	1953	2,6	2,63	16,19	77,61			0,92		5	0,045	1,00	41	7	201	49	0,21
0100012	Humita, masa de choclo, cocido al vapor, comercialmente preparado	Humita, fresh corn dough, steamed, commercially prepared	224	936	56,5	4,62	11,47	25,54			1,88	1120	42	0,111	0,39	115	29	484	125	0,54
0100013	Maíz, blanco, cocido, escurrido, sin cáscara, sin sal	Maize, white, cooked, drained, no skin, without salt	121	505	69,4			30,20			0,42		4	0,004	0,50	60	27	8	62	0,44
0100014	Morocho, dulce, maíz blanco cocido, leche, hervido, comercialmente preparado	Morocho, cooked white maize, milk, sweet, boiled, commercially prepared	107	447	86,0				26,70		0,57		663	0,653	1,55	658	63	695	470	2,20

Continúa...

01 CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0100015	Mote pillo, maíz blanco cocido, huevo, frito, comercialmente preparado, con sal	Mote pillo, cooked white maize, scrambled eggs, salt, fried, commercially prepared	157	657	68,8	2,35	7,31	20,49			1,06	710	9	0,042	0,70	60	20	264	66	0,44
0100016	Mote sucio, maíz blanco cocido, manteca negra de cerdo, chicharrón, frito, comercialmente preparado	Mote sucio, cooked white maize, black lard, pork cracklings, fried, commercially prepared	158	659	65,5		7,18	23,23			4,07	870	26	0,427	1,93	304	95	720	233	1,59
0100017	Pan, blanco, horneado, comercialmente preparado	Bread, white, baked, commercially prepared	327	1370	25,9	8,80	5,80	60,00			1,60	2500	8	0,160	2,26	98	30	335	100	0,92
0100018	Pan, de bizcocho, horneado, comercialmente preparado	Bread, biscuit, baked, commercially prepared	346	1446	20,0	7,50	6,50	64,30			1,70	2500	7	0,111	1,79	84	20	387	54	0,69
0100019	Pan, de cachos, horneado, comercialmente preparado	Bread, croissant, baked, commercially prepared	332	1389	24,2	9,50	6,80	58,20			1,30	1700	7	0,091	1,57	57	16	298	18	0,61
0100020	Pan, de caracol, dulce, horneado, comercialmente preparado	Bread, snail, sweet, baked, commercially prepared	310	1298	29,2	7,10	5,80	57,40			0,50	200	16	0,100	2,70	79	22	47	77	0,64
0100021	Pan, de centeno, horneado, comercialmente preparado	Bread, rye, baked, commercially prepared	318	1329	24,1	7,50	4,00	62,90			1,50	1700	5	0,180	2,09	111	49	261	103	1,10

Continúa...

01 CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0100022	Pan, de chocolate, horneado, comercialmente preparado	Bread, chocolate, baked, commercially prepared	327	1370	23,8	8,80	5,80	60,00			1,60	300	67	0,096	1,02	66	18	384	89	0,93
0100023	Pan, de leche, horneado, comercialmente preparado	Bread, milk, baked, commercially prepared	347	1450	21,1	8,90	7,40	61,10			1,50	300	38	0,225	1,55	79	18	297	161,9	0,66
0100024	Pan, de maíz, horneado, comercialmente preparado	Bread, corn, baked, commercially prepared	317	1327	27,3	8,60	3,60	62,60			1,50	2400	21	0,090	1,86	71	20	334	72	0,97
0100025	Pan, de yemas, sal, horneado, comercialmente preparado	Bread, egg yolk, salt, baked, commercially prepared	305	1275	27,4	9,20	4,00	58,00			1,40	2600	9	0,098	7,94	152	47	90	169	1,69
0100026	Pan, empanada, dulce, horneado, comercialmente preparado	Bread, empanada, sweet, baked, commercially prepared	342	1433	22,4	8,60	7,20	60,80			1,00	200	49	0,105	1,43	70	26	206	90	0,70
0100027	Pan, empanada, sal, horneado, comercialmente preparado	Bread, empanada, salt, baked, commercially prepared	338	1415	22,6	9,30	7,10	59,30			1,70	1500	60	0,111	1,66	81	24	395	103	0,92
0100028	Pan, enquesillado (rodillas de cristo), horneado, comercialmente preparado	Bread, topped cheese, baked, commercially prepared	345	1444	22,6	9,70	8,30	57,90			1,60	1400	12	0,280	7,21	183	50	171	55	2,49

Continúa...

01 CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbhidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0100029	Pan, enrollado, horneado, comercialmente preparado	Bread, straight croissant, baked, commercially prepared	354	1481	18,5	9,30	6,70	64,10			1,50	2600	7	0,120	1,72	79	21	331	73	0,71
0100030	Pan, integral, dulce, horneado, comercialmente preparado	Bread, whole-wheat, sweet, baked, commercially prepared	319	1333	23,1	9,10	3,40	62,90			1,50	2600	6	0,143	2,54	114	43	192	88	1,25
0100031	Pan, mestizo de sal, con queso, horneado, comercialmente preparado	Bread, mix white and brown wheat dough, cheese, salt, baked, commercially prepared	305	1275	25,9	8,80	3,60	59,30			2,00	1500	64	0,120	2,22	111	34	396	121	1,04
0100032	Quimbolito, harina de maíz, dulce, cocido a vapor, comercialmente preparado	Quimbolito, cornmeal, sweet, steamed, commercially prepared	356	1491	35,1	2,85	20,02	41,21			0,82	180	28	0,049	1,21	78	11	79	99	0,43
0100033	Tamal, harina de maíz, cerdo con verduras, sal, cocido a vapor, comercialmente preparado	Tamal, cornmeal, pork with vegetables, salt, steamed, commercially prepared	174	728	69,0	3,81	11,06	14,78			1,37	1190	4	0,041	0,40	107	11	343	45	0,36
0100034	Tortilla, maíz blanco, asada, comercialmente preparado	Tortilla, white maize, roast, commercially prepared	342	1431	33,4	9,38	16,99	37,87			2,40	1000	99	0,104	1,41	128	40	447	255	1,10

Continúa...

01 CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	KJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0100035	Tortilla, choclo, asada, comercialmente preparado	Tortilla, fresh corn, roast, commercially prepared	266	1115	45,1	4,98	10,98	36,90			2,06	930	36	0,080	0,52	144	33	452	171	0,80
0100036	Rosero, maíz, blanco, con frutas (babaco, piña, chamburo, naranjilla, naranja y limón), comercialmente preparado	Rosero, white maize, fruits (babaco, pineapple, chamburo, naranjilla, orange and lemon), commercially prepared	75	313	74,2				18,70		0,20		2	0,025	0,16	49	8	1	16	0,07

02 RAÍCES Y TUBÉRCULOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0200001	Jícama, pelada, cruda	Yacon strawberry, peeled, raw	35	148	90,5	tr		8,86			0,59		14	0,051	0,17	215	7	36	20	0,10
0200002	Oca, pelada, hervida, sin sal	Oca, peeled, boiled, without salt	63	263	83,1	tr		15,70			1,22		3	0,065	0,58	123	4	36	20	0,12
0200003	Melloco, hervido, sin sal	Ulluco, boiled, without salt	59	248	84,3	tr		14,84			0,85		2	0,066	0,25	174	8	9	20	0,24
0200004	Llapingacho, papa, asada, comercialmente preparado	Llapingacho, potato, roasted, commercially prepared	163	680	65,4		6,47	26,08			2,05	1250,0	4	0,061	0,76	341	18	424	44	0,18
0200005	Papa Catalina, pelada, hervida, con sal	Potato, Catalina, peeled, boiled, with salt	81	341	78,3			20,36			1,30	440,0	1	0,059	0,11	302	15	242	24	0,16
0200006	Papa Catalina, pelada, frita, con sal, en aceite vegetal	Potato, Catalina, peeled, fried, with salt, vegetable oil	210	878	52,0		5,85	39,31			3,07	1960,0	3	0,134	0,34	774	37	439	77	0,28
0200007	Papa Chaucha, con cáscara, asada, con sal, en aceite vegetal	Potato, Chaucha, with skin, roasted, with salt, vegetable oil	111	466	71,1		0,54	26,62			1,75	280,0	1	0,092	0,33	733	20	80	37	0,15

Continúa...

02 RAÍCES Y TUBÉRCULOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbhidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0200008	Papa Chaucha, hervida, con cáscara, con sal	Potato, Chaucha, with skin, boiled, with salt	80	336	78,8			20,05			1,14	350,0	4	0,049	0,46	245	15	121	14	0,21
0200009	Papa Superchola, pelada, hervida, con sal	Potato, Superchola, peeled, boiled, with salt	81	339	78,4			20,24			1,40	0,5	2	0,048	0,14	375	18	104	21	0,19
0200010	Papa Superchola, pelada, cocida, puré, con sal	Potato, Superchola, peeled, cooked, mashed, with salt	76	318	80,7		0,70	17,46			1,22	0,6	4	0,067	0,15	271	14	149	32	0,06
0200011	Papa Superchola, pelada, frita, con sal, en aceite vegetal	Potato, Superchola, peeled, fried, with salt, vegetable oil	201	843	55,1		6,98	34,65			3,25	1360,0	3	0,195	0,60	1028	52	155	43	0,53
0200012	Remolacha, roja, hervida, sin sal	Beet, red, boiled, without salt	36	150	90,1			8,97			0,92		4	0,061	0,05	147	10	146	22	0,23
0200013	Zanahoria-Norte, pelada, hervido, sin sal	Carrot (North), peeled, boiled, without salt	27	111	92,9			6,65			0,43		20	0,021	0,18	96	6	53	15	0,09
0200014	Zanahoria-Sur, pelada, hervido, sin sal	Carrot (South), peeled, boiled, without salt	28	115	92,5			6,88			0,62		16	0,032	0,14	128	6	25	19	0,11

03 LEGUMBRES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbhidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	KJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
LUS001	Chocho, semillas, enteras, secas, crudas	Lupin, seeds, whole, dried, raw	308	1282	9,7	34,06	6,50	10,56		35,3	3,81		296	0,668	6,01	1033	213	12	502	5,22
LUS002	Chocho, semillas, enteras, secas, crudas	Lupin, seeds, whole, dried, raw	327	1364	9,5	33,18	8,81	12,66		32,4	3,48		260	0,611	4,72	956	162	11	373	5,16
LUS003	Chocho, semillas, enteras, secas, crudas	Lupin, seeds, whole, dried, raw	303	1264	9,8	29,81	5,53	15,91		35,3	3,62		356	0,441	5,10	1005	204	10	464	3,64
LUS004	Chocho, semillas, enteras, secas, crudas	Lupin, seeds, whole, dried, raw	298	1244	9,6	41,14	5,03	4,43		35,4	4,39		298	0,896	8,61	1146	280	9	726	7,00
LUS007	Chochos, semillas, enteras, remojados, hervidas, escurridas, sin sal	Lupin, seeds, whole, soaked, boiled, drained, without salt	132	550	61,3	14,62	2,79	4,53		15,2	1,63		108	0,201	2,19	333	78	4	194	2,02
LUS008	Chochos, semillas, enteras, remojados, hervidas, escurridas, sin sal	Lupin, seeds, whole, soaked, boiled, drained, without salt	141	585	61,2	14,24	3,78	5,43		13,9	1,49		95	0,183	1,72	308	59	4	144	1,99
LUS009	Chochos, semillas, enteras, remojados, hervidas, escurridas, sin sal	Lupin, seeds, whole, soaked, boiled, drained, without salt	128	534	61,3	12,79	2,37	6,33		15,2	2,05		130	0,133	1,86	324	74	3	179	1,41

Continúa...

03 LEGUMBRES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
LUS010	Chochos, semillas, enteras, remojados, hervidas, escurridas, sin sal	Lupin, seeds, whole, soaked, boiled, drained, without salt	128	534	61,2	17,66	2,16	1,90		15,2	1,88		109	0,269	3,14	369	102	3	280	2,71
0300001	Chochos, cocido, comercialmente preparado, con sal	Lupin bean, cooked, commercially prepared, with salt	176	734	65,5	13,23	8,14	12,34			0,74		25	0,191	1,24	3	9	170		0,96
0300002	Lenteja, hervidas, escurridas, sin sal	Lentil, boiled, drained, without salt	148	619	62,2	5,57		31,44			0,79		25	0,263	0,09	167	42	128	59	0,95
0300003	Poroto maduro, hervidas, escurridas, sin sal	Mature bean, boiled, drained, without salt	142	594	63,4	7,21		28,27			1,09		26	0,206	1,63	57	34	49	80	0,59
0300004	Poroto tierno, hervidas, escurridas, sin sal	Immature bean, boiled, drained, without salt	154	646	59,8	8,20		30,40			1,55		48	0,192	20,32	352	48	35	123,7	0,63
0300005	Vainita, hervida, con sal	Green bean, boiled, with salt	26	109	92,9			6,53			0,54		16	0,049	0,29	113	17	43	30	0,16

05 VERDURAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0500001	Achojcha (lisa), hervidas, escurridas, sin sal	Achojcha (smooth), boiled, drained, without salt	17	72	95,1			4,30			0,61		17	0,033	0,18	170	7	3	17	0,08
0500002	Achojcha (spinula), hervidas, escurridas, sin sal	Achojcha (spinula), boiled, drained, without salt	11	46	96,7			2,77			0,50		14	0,020	0,18	131	3	1	11	0,05
0500003	Ajo, frito, sin sal, en aceite vegetal	Garlic, fried, without salt, vegetable oil	183	766	58,2		4,32	36,03			1,49		21	0,134	0,85	390	23	105	105	0,52
0500004	Apio, hojas y tallo, crudo	Celery, leaves and stalk, raw	23	95	92,9			5,65			1,45		91	0,075	0,78	406	14	27	34	0,06
0500005	Brócoli, hervida, escurrida, sin sal	Broccoli, boiled, drained, without salt	27	114	92,7			6,83			0,46		19	0,051	0,50	109	10	24	40	0,20
0500006	Col, hervida, escurrida, sin sal	Cabbage, boiled, drained, without salt	15	62	96,1			3,69			0,24		24	0,047	0,32	44	9	41	14	0,13
0500007	Coliflor, hervida, escurrida, sin sal	Cauliflower, boiled, drained, without salt	19	81	94,8			4,83			0,41		14	0,024	0,29	99	9	5	26	0,17
0500008	Espinaca, hervida, escurrida, sin sal	Spinach, boiled, drained, without salt	19	79	94,5			4,71			0,81		56	0,304	0,93	128	21	117	15	0,43

Continúa...

05 VERDURAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0500009	Nabo, hojas, hervidas, escurridas, sin sal	Turnip leaves, boiled, drained, without salt	23	97	93,7			5,81			0,47		54	0,089	21,81	53	11	32	26	0,32
0500010	Pimiento, verde, cocido, sin sal	Pepper, green, cooked, without salt	18	76	95,2			4,55			0,22		9	0,037	0,16	63	5	3	9	0,06
0500011	Sambo tierno, hervido, sin sal	Fig-leaf gourd, tender, boiled, without salt	17	71	95,5			4,27			0,21		17	0,112	0,22	43	5	15	19	0,23
0500012	Sambo tierno, crudo	Fig-leaf gourd, tender, raw	17	70	95,5			4,19			0,35		3	0,024	0,07	92	8	71	18	0,12
0500013	Suquini, hervido, sin sal	Zucchini, boiled, with salt	11	46	97,0			2,76			0,26		9	0,058	0,34	56	6	3	15	0,58
0500014	Tomate riñón, rojo, maduro, cocinado, sin sal	Tomato, red, mature, cooked, without salt	19	79	94,9			4,72			0,39		1	0,043	0,15	103	6	2	9	0,05
0500015	Tomate riñón, salsa, comercialmente preparado	Tomato, ketchup, commercially prepared	107	446	68,9			26,63			4,48	3240	46	0,553	3,36	1649	2	5161	29	0,96

06 FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0600001	Babaco, pelado, crudo	Babaco, peeled, raw, without skin	23	96	93,9			5,73			0,38		15	0,052	0,09	118	13	1	4	0,11
0600002	Babaco, jugo, crudo	Babaco, juice, raw	22	93	94,3			5,56			0,10									
0600003	Chonta (mezcla), pelada, hervida, sin semillas, sin sal	Peach palm (mix), peeled, boiled, without seed, without salt	196	818	56,2		4,58	38,58			0,62		1	0,149	0,34	201	24	11	20	0,24
0600004	Chonta (roja), pelada, hervida, sin semillas, sin sal	Peach palm (red), peeled, boiled, without seed, without salt	231	968	47,6		4,87	46,88			0,67		1	0,188	0,65	252	23	2	24	0,29
0600005	Chonta (mezcla), pelada, cruda, sin semillas	Peach palm (mix), peeled, raw, without seed	224	937	49,5		4,98	44,80			0,71		5	0,209	0,54	257	17	2	23	0,23
0600006	Chonta (roja), pelada, cruda, sin semillas	Peach palm (red), peeled, raw, without seed	252	1053	44,7		6,70	47,84			0,73		2	0,182	0,69	276	19	1	35	0,29
0600007	Ciruelo verde, crudo, con cáscara, con sal	Red mombin, immature, raw, with skin, with salt	55	230	79,4			13,77			6,81	4430	12	0,090	0,25	260	12	2799	24	0,16

Continúa...

06 FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0600008	Grosella, cruda, sin sal	Star gooseberry fruit, raw, without salt	25	106	93,1			6,34			0,53		1	0,022	0,15	135	3	31	10	0,06
0600009	Grosella, cruda, con sal	Star gooseberry fruit, raw, with salt	32	136	89,5			8,12			2,42	1810	3	0,036	0,15	151	4	835	13	0,18
0600010	Maracuyá, amarilla, cruda	Passion fruit, yellow, raw	70	293	78,9			17,53			3,52		1	0,045	0,11	284	11	8	34	0,17
0600011	Maracuyá, jugo, cruda	Passion fruit, juice, raw	33	136	91,7			8,15	3,97		0,12									
0600012	Mora, cruda	Blackberry, raw	55	230	85,7			13,75			0,60		5	0,139	0,56	208	20	4	17	0,14
0600013	Mora, hervida	Blackberry, boiled	57	237	85,4			14,17			0,38		3	0,122	0,33	95	16	1	19	0,15
0600014	Mora, jugo, crudo	Blackberry, juice, raw	42	176	89,3			10,54			0,13									

Continúa...

06 FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0600015	Naranja común, pelada, cruda	Naranja / lulo, peeled, raw	35	148	89,2			8,87			1,97		2	0,250	0,24	448	31	14	23	0,22
0600016	Naranja común, jugo, cruda	Naranja / lulo, juice, raw	23	95	94,2			5,66			0,13									
0600017	Naranja híbrida, pelada, cruda	Naranja / lulo (hybrid), peeled, raw	33	140	89,9			8,35			1,72		2	0,117	0,13	188	7	3	9	0,06
0600018	Naranja híbrida, jugo, cruda	Naranja / lulo (hybrid), juice, raw	24	102	93,8			6,11			0,11									
0600019	Orito, pelado, crudo	Lady finger banana, peeled, raw	119	496	68,9			29,65			1,45		0,2	0,098	0,10	333	17	1	15	0,02
0600020	Patacón, plátano, verde, frito, con sal	Patacón, plantain, green, fried, with salt	263	1099	37,6		4,16	56,32				530	2	0,188	0,36	489	37	182		0,26
0600021	Plátano, maduro, hervido	Plantain, ripe, boiled	121	508	68,3			30,35			1,36		2	0,018	0,18	26	15	21	6	0,07

Continúa...

06 FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0600022	Plátano, maduro, frito	Plantain, ripe, fried	215	898	472		1,67	49,88			1,20		2	0,088	0,23	330	31	9	32	0,22
0600023	Reina Claudia, amarilla, cruda, con cáscara, sin pepa	Plums, yellow, raw, with skin, without seed	44	184	87,1	0,76	0,02	10,16			1,97									
0600024	Reina Claudia, roja, cruda, con cáscara, sin pepa	Plums, red, raw, with skin, without seed	36	152	89,8			9,08			1,08		3	0,005	0,16	94	3	34	13	0,04
0600025	Satsuma, cruda, con cáscara, sin pepa	Plum (Satsuma), raw, with skin, without seed	52	217	84,9			12,99			2,13		1	0,107	0,00	125	4	3	12	0,00
0600026	Tomate de árbol, pelado, crudo	Tamarillo, peeled, raw	44	186	87,5			11,10			1,37		1	0,028	0,10	261	9	4	24	0,04
0600027	Tomate de árbol, pelado, cocido	Tamarillo, peeled, boiled	37	156	89,2			9,33			1,50		0	0,007	0,02	52	2	1	4	0,01
0600028	Tomate de árbol, jugo, crudo	Tamarillo, juice, raw	24	100	93,8			6,00			0,23									

07 CARNE, AVES DE CORRAL Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0700001	Pollo, piel, apanado, frito, comercialmente preparado	Chicken, with skin, breaded, fried, commercially prepared	240	1006	48,3	20,90	8,80	19,40			2,60	1100	39	0,069	1,79	243	30	401	108	0,85
0700002	Pollo, piel, asado, comercialmente preparado	Chicken, with skin, roasted, commercially prepared	203	849	56,6	22,30	7,80	10,90			2,40	2400	11	0,048	0,67	127	19	573	127	0,83
0700003	Pollo, menudencias, cocidas	Chicken, giblets, simmered	140	585	68,3	15,70	5,30	7,30			3,30	1000	79	0,594	2,01	121	9	964	137	1,57
0700004	Cerdo, carne magra, ahumado, comercialmente preparado	Pork, lean, smoked, commercially prepared	248	1039	54,4	9,60	15,60	17,40			3,00	2400	12	0,150	4,11	297	22	792	130	4,02
0700005	Cerdo, costilla, asada, comercialmente preparado	Pork, rib, grilled, commercially prepared	368	1539	46,5	19,80	31,80	0,60			1,30	900	6	0,338	0,72	173	11	260	85	1,49
0700006	Cerdo, cuero, cocinado, comercialmente preparado	Pork, skin, boiled, commercially prepared	213	892	68,3	10,60	18,30	1,50			1,30	1200	3	0,046	0,08	112	7	467	26	0,19
0700007	Cerdo (fritada), grasa y carne, frito, comercialmente preparado	Pork (Ecuadorian fried pork), fat and meat, fried, commercially prepared	381	1592	31,6	29,80	26,20	6,40			6,10	5300	23	0,732	1,71	477	33	1330	180	3,05

Continúa...

07 CARNE, AVES DE CORRAL Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbhidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0700008	Cuy, asado, con sal, comercialmente preparado	Guinea pig, meat and skin, grilled, commercially prepared	272	1136	45,3	25,30	12,80	13,80			2,80	2000	8	0,233	5,36	216	18	686	134	4,36
0700009	Res, carne, filete de lomo, asada, comercialmente preparado	Beef, loin steak, grilled, commercially prepared	152	634	61,5	28,60	3,10	2,30			4,40	3300	8	0,088	2,23	409	30	1029	207	3,14
0700010	Cerdo, chuleta, asada, comercialmente preparada	Pork, chop, grilled, commercially prepared	198	830	51,6	29,20	4,30	10,70			4,20	3200	19	0,406	1,08	256	23	1197	234	1,92
0700011	Cerdo, chuleta, frita, comercialmente preparada	Pork, chop, fried, commercially prepared	189	791	54,8	28,60	6,60	3,80			6,20	4500	23	0,103	0,60	323	25	1698	326	1,12

08 HUEVOS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn	
			Kcal	KJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0800001	Espumilla, clara de huevos, batidos, con guayaba, crudos, comercialmente preparado	Espumilla, eggs white, whip, with guava, raw, commercially prepared.	226	945	43,2			56,48			0,33								8		

09 PESCADOS Y MARISCOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0900001	Pescado, filete de corvina, frito, comercialmente preparado	Fish, corvina fillet, fried, commercially prepared	381	1594	30,5	29,50	23,70	12,40			4	2700	27	0,147	2,12	338	37	798	193	0,67
0900002	Pescado, hojita, frito, comercialmente preparado	Fish, leaf, fried, commercially prepared	217	906	60,1	23,70	12,90	1,40			2	1000	7	0,120	0,79	296	24	399	159	0,75

10 LECHE Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbhidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
1000001	Nata	Cream milk, commercial bottling	367	1536	48,7	4,75	33,21	12,30			1,07		159	0,032	0,32	161	15	106	146	0,78
1000002	Helados de Crema	Ice cream, commercially prepared	257	1075	58,7	1,24	18,63	21,06			0,34		32	0,024	0,24	54	0,1	48	28	0,16
1000003	Quesillo Maduro	Artisanal cheese, mature, fresh commercially prepared, with salt	278	1163	53,2	3,36	20,19	20,72			2,55	1850,0	211	0,085	0,45	1213	18	930	56	1,82
1000004	Quesillo Tierno	Artisanal cheese, fresh, commercially prepared, without salt	278	1162	53,6	3,32	20,33	20,35			2,35		287	0,139	0,75	103	25	247	54	2,55
1000005	Queso "La Chonta"	Cheese "La Chonta", fresh, commercially prepared	301	1259	51,0	3,09	24,48	17,03			4,35	1150,0	607	0,573	0,10	179	35	873	433	3,10
1000006	Queso "Nandito"	Cheese "Nandito", fresh, commercially prepared	250	1045	54,3	14,21	21,44				3,74	1460,0	307	0,573	0,39	84	17	541	141	1,75

12 MISCELÁNEOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbhidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
1200001	Azúcar Morena	Sugar, brown	396	1658	0,6			99,07			0,35	99	1	0,012		14	0,3	43	2	0,01
1200002	Chaguarmishky o mishqui (agua de penco), dulce, crudo	Chaguarmishky o mishqui, sweet water, raw	26	110					6,58		2,12		4		0,20	154	2	138	11	0,01
1200003	Chifles, dulces, fritos, comercialmente preparados	Chifles, plantain chips, sweet, fried, commercially prepared	482	2018	3,4	1,63	20,59	72,62			1,76		3	0,135	0,51	473	46	2	30	0,28
1200004	Chifles, sal, frito, comercialmente preparados	Chifles, plantain chips, salt, fried, commercially prepared	505	2112	3,6	2,17	25,70	66,20			2,32	600	2	0,170	0,65	589	426	307	36	0,22
1200005	Helados, hielo, jugo de fruta, comercialmente preparados	Ice block, fruit juice, commercially prepared	116	485	70,8			28,98			0,21									
1200006	Papas, rodajas, fritas, comercialmente preparadas	Potato, chips, fried, commercially prepared	494	2065	2,2	6,35	24,05	62,92			4,46	1000	6	0,123	1,41	770	39	180	68	0,60
1200007	Pizza, horneada, comercialmente preparada	Pizza, baked, commercially prepared	268	1123	44,2	11,25	10,93	31,24			2,37	1500	178	0,120	2,42	152	0,5	655	189	1,72

Continúa...

12 MISCELÁNEOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO EN ESPAÑOL	NOMBRE DEL ALIMENTO EN INGLÉS	Energía	Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato Total	CHO-	Fibra Dietaria	Ceniza	NaCl	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
			Kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
1200008	Salchipapas, papa y salchicha, fritos, sal, comercialmente preparadas	Potato and sausage, fried, salt, commercially prepared	214	897	50,6	3,27	5,45	38,09			2,59	600	3	0,061	0,88	432	0,5	377	75	0,48
1200009	Yuquitas, fritas, sal, comercialmente preparados	Yucca, chip, salt, commercially prepared	489	2048	2,9	2,03	24,58	65,01			5,50	900	36	0,238	0,79	1133	79	577	94	1,16

ANEXOS

Anexo 1. Catálogo gráfico de alimentos con nombres científicos, nombres comunes y nombres alternativos.

ALIMENTOS CRUDOS

Código: 0100013



Nombre común: Maíz blanco

Nombre científico: *Zea mays* L.

Otros nombres: White maize

Código: 0200001



Nombre común: Jícama

Nombre científico: *Polymnia sonchifolia*

Otros nombres: Yacon strawberry, yacón, llakuma, yacuma, aricama, llamón, arboloco, puhe

Código: 0200002

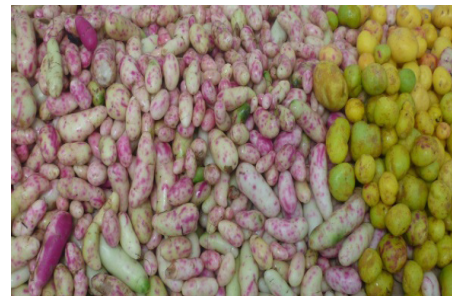


Nombre común: Oca

Nombre científico: *Oxalis tuberosa* Molina

Otros nombres: Quiba o cuiba, huasisai o ibia

Código: 0200003



Nombre común: Melloco

Nombre científico: *Ullucus tuberosus* Loz.

Otros nombres: Ulluco, papa lisa, ruba, olluco, chugua

Código: 0200005



Nombre común: Papa catalina

Nombre científico: *Solanum tuberosum* spp. *andígena*

Otros nombres: Catalina potato, papa guata

Código: 0200007

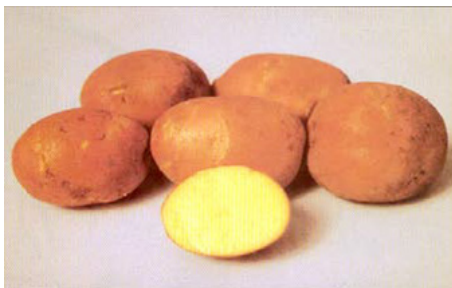


Nombre común: Papa chaucha

Nombre científico: *Solanum phureja*

Otros nombres: Chaucha potato, papa amarilla, papa criolla, yema de huevo

Código: 0200009



Nombre común: Papa superchola

Nombre científico: *Solanum tuberosum* L.

Otros nombres: Superchola potato

Código: 0200012



Nombre común: Remolacha roja

Nombre científico: *Beta vulgaris* var. *conditiva*

Otros nombres: Red beet, betarraga, betabel

Código: 0200013



Nombre común: Zanahoria del norte

Nombre científico: *Daucus carota* L.

Otros nombres: North-carrot

Código: 0200014



Nombre común: Zanahoria del sur

Nombre científico: *Daucus carota* L.

Otros nombres: South-carrot, royal chantenay

Código: 0300001



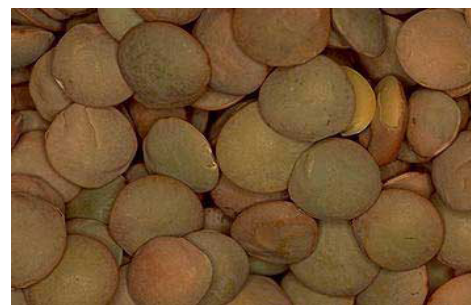
Nombre común: Chocho

Nombre científico: *Lupinus mutabilis*

Otros nombres: Lupin Bean, pearl lupin, andean lupine, tarwi, tarhui, chuchusmuti, altramuza, lupino

BibliolD: 1 A Global Pulses database (FAO)

Código: 0300002



Nombre común: Lenteja

Nombre científico: *Lens esculenta*

Otros nombres: Lentil

Código: 0300003



Nombre común: Poroto maduro

Nombre científico: *Phaseolus vulgaris* L.

Otros nombres: Mature bean, frijol maduro, caraotas, alubias

Código: 0300004



Nombre común: Poroto Tierno

Nombre científico: *Phaseolus vulgaris* L.

Otros nombres: Immature bean, frijol tierno, caraotas, alubias

Código: 0300005



Nombre común: Vainita

Nombre científico: *Phaseolus vulgaris* L.

Otros nombres: Green bean, frijoles verdes, ejotes, vainicas, habichuelas tiernas, porotos verdes, chauchas, alubias verdes

Código: 0500001



Nombre común: Achojcha lisa

Nombre científico: *Cyclanthera pedata*

Otros nombres: Achojcha (smooth), caihua o caigua, achocha

Código: 0500002



Nombre común: Achojcha (spinula)

Nombre científico: *Cyclanthera pedata*

Otros nombres: Achojcha (spinula), caihua o caigua, achocha

Código: 0500003



Nombre común: Ajo

Nombre científico: *Allium sativum* L.

Otros nombres: Garlic

Código: 0500004



Nombre común: Apio

Nombre científico: *Apium graveolens* var. *dulce*

Otros nombres: Celery, apio, perejil

Código: 0500005



Nombre común: Brócoli

Nombre científico: *Brassica olerácea* var. *Italica*

Otros nombres: Broccoli

Código: 0500006



Nombre común: Col

Nombre científico: *Brassica olerácea* var. *Viridis*

Otros nombres: Cabbage

Código: 0500007



Nombre común: Coliflor

Nombre científico: *Brassica oleracea* var. *Botrytis*

Otros nombres: Cauliflower

Código: 0500008



Nombre común: Espinaca

Nombre científico: *Tetragonia tetragonoides*

Otros nombres: Spinach

Código: 0500009



Nombre común: Hojas de nabo

Nombre científico: *Brassica rapa* L.

Otros nombres: Turnip leaves, grelos, broccoletti

Código: 0500010



Nombre común: Pimiento Verde

Nombre científico: *Capsicum annuum* var. *Annuum*

Otros nombres: Green pepper, pimiento, chiltoma, pimentón, chile morrón

Código: 0500011



Nombre común: Zambo tierno

Nombre científico: *Cucúrbita ficifolia*

Otros nombres: Tender fig-leaf gourd, zambo, alcayota, cayote, lacayote, chilacayote

Código: 0500013

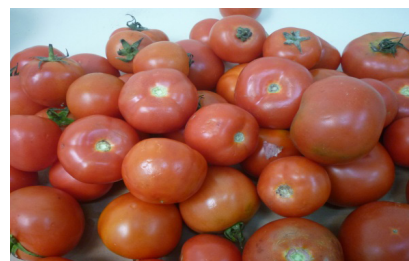


Nombre común: Suquini

Nombre científico: *Cucúrbita pepo* L.

Otros nombres: Zucchini, zapallito alargado, zapallito italiano, calabacín, calabacita

Código: 0500014



Nombre común: Tomate riñon

Nombre científico: *Lycopersicon esculentum*

Otros nombres: Tomato, tomate, jitomate

Código: 0600001



Nombre común: Babaco

Nombre científico: *Carica pentagona* Heilb

Otros nombres: Chamburo, papaya de montaña

Código: 0600003



Nombre común: Chonta

Nombre científico: *Bactris gasipaes* H.B.K.

Otros nombres: Peach palm, chontaduro, pejibaye, pijuayo, pijiguao, tembé, pibá o pifá, pupunha

Código: 0600007



Nombre común: Ciruelo Verde

Nombre científico: *Spondias purpurea* L.

Otros nombres: Immature red mombin, hog plum, jobo, jocote, ciruela huesito

Código: 0600008



Nombre común: Grosella

Nombre científico: *Phyllanthus acidus* Skeel

Otros nombres: Star gooseberry fruit, otaheite gooseberry, ciruela costeña, cerezo agrio, cherimbillier

Código: 0600010



Nombre común: Maracuyá

Nombre científico: *Passiflora edulis* var. *Flavicarpa*

Otros nombres: Yellow passion fruit, parchita, maracujá, pasionaria, chinola, mburucuyá

Código: 0600012



Nombre común: Mora

Nombre científico: *Rubus glaucus*

Otros nombres: Blackberry, mora andina, mora de castilla

Código: 0600015



Nombre común: Naranjilla

Nombre científico: *Solanum quitoense* Lam.

Otros nombres: Lulo

Código: 0600017



Nombre común: Naranjilla (híbrida)

Nombre científico: *Solanum quitoense* Lam.

Otros nombres: Lulo

Código: 0600019



Nombre común: Orito

Nombre científico: *Musa x paradisiaca* var. *baby*

Otros nombres: Lady finger banana, fig bananas, plátano manzano, plátano enano o dominico

Código: 0600020



Nombre común: Plátano Verde

Nombre científico: *Musa paradisiaca* L.

Otros nombres: Plantain, plátano macho

Código: 0600021



Nombre común: Plátano Maduro
Nombre científico: *Musa paradisiaca* L.
Otros nombres: Ripe plantain

Código: 0600023



Nombre común: Reina claudia amarilla
Nombre científico: *Prunus domestica* L.
Otros nombres: Yellow plums, ciruela

Código: 0600026



Nombre común: Tomate de árbol
Nombre científico: *Solanum betaceum* Cav
Otros nombres: Tamarillo, tomate andino, tomate serrano, sachatomate

ALIMENTOS COCINADOS

Código: 0100004



Nombre común: Chibil

Nombre científico: N.A.

Otros nombres: Chiviles, chigüiles, chiwiles

Código: 0100005



Nombre común: Emborrajados

Nombre científico: N.A.

Otros nombres: Aborrajados

Código: 0100006



Nombre común: Empanadas de viento

Nombre científico: N.A.

Código: 0100007



Nombre común: Empanadas rellenas

Nombre científico: N.A.

Código: 0100012



Nombre común: Humita

Nombre científico: N.A.

Otros nombres: Chumal, hallaquita o bollo, huminta

Código: 0100014



Nombre común: Morocho

Nombre científico: N.A.

Código: 0100015



Nombre común: Mote pillo

Nombre científico: N.A.

Código: 0100016



Nombre común: Mote sucio

Nombre científico: N.A.

Código: 0100032



Nombre común: Quimbolito
Nombre científico: N.A.

Código: 0100033



Nombre común: Tamal
Nombre científico: N.A.

Código: 0100034



Nombre común: Tortilla de maíz
Nombre científico: N.A.

Código: 0100035



Nombre común: Tortilla de choclo
Nombre científico: N.A.

Código: 0100036



Nombre común: Rosero

Nombre científico: N.A.

Código: 0200004



Nombre común: Llapingacho

Nombre científico: N.A.

Código: 0700006



Nombre común: Papas con cuero

Nombre científico: N.A.

Código: 0700008



Nombre común: Cuy

Nombre científico: N.A.

Código: 0800001



Nombre común: Espumilla

Nombre científico: N.A.

Código: 0900001



Nombre común: Corvina

Nombre científico: *Cynoscion sp.*

Otros nombres: Perca regia, meagre, croaker, shade-fish, salmon bass or stone bass

Código: 0900002



Nombre común: Horqueta del Pacífico

Nombre científico: *Chloroscombrus orqueta*

Otros nombres: Leaf fish, casabe, anchoveta, arreacha, pardo, parvo, chuyes, citarita, riki-riki, pacific bumper

Código: 1000003



Nombre común: Quesillo maduro

Nombre científico: N.A.

Código: 1000004



Nombre común: Quesillo tierno

Nombre científico: N.A.

Código: 1200002



Nombre común: Aguas de penco

Nombre científico: N.A.

Otros nombres: Chaguarmishki o mishqui

REFERENCIAS

1. FAO/INFOODS (2012) FAO/INFOODS Guidelines for Checking Food Composition Data prior to the Publication of a User Table/Database-Version 1.0. Rome: FAO.
2. FAO (2016) FAO/INFOODS Analytical Food Composition Database Version 1.1 – AnFood1.1. Rome: FAO.
3. FAO/INFOODS (2012) Guidelines for Converting Units, Denominators and Expressions, Version 1.0. Rome: FAO.
4. FAO/INFOODS (2009) Compilation tool version 1.2.1 and user guidelines [FAO/INFOODS, editor]. Rome.
5. Charrondiere UR, Burlingame B (2011) Report on the FAO/INFOODS Compilation Tool: A simple system to manage food composition data. Journal of food composition and analysis 24, 711-715.
6. Charrondiere U, Burlingame B (2007) Identifying food components: INFOODS tagnames and other component identification systems. Journal of Food Composition and Analysis 20, 713-716.
7. Greenfield F, Southgate D (2003) Datos de composicion de Alimentos. Roma: Elsevier Science Publishers.
8. Dubois M, Gilles KA, Hamilton JK et al. (1956) Colorimetric method for determination of sugars and related substances. Analytical chemistry 28, 350-356.



Cuenca, Ecuador