

Alimento (composición por cada 100 g)	Calorías	Hidratos de Carbono	Proteínas	Grasas Totales	Á. grasos saturados	Á. grasos polins	Colesterol	Na	K	Ca	Fe	P	Vit. A	Vit. B	Vit. C	Niacina	Fibra	Fibra Soluble	Fibra Insoluble
ACEITE DE GIRASOL	928	0	0	99.8	12	63	0	s/d	s/d	s/d	0	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d	0	0	0
ACELGA	25	4.6	2.4	0.3	0	0	0	147	550	88	3.2	39	650	0,2	32	0.5	s/d	s/d	s/d
ARROZ BLANCO	363	80.4	6.7	0.4	s/d	s/d	0	5	92	24	0.8	94	0	0.1	0	0.5	1.4	0.9	0.5
ATÚN AL NATURAL	127	0	28	0.8	s/d	s/d	20	875	275	16	1.6	190	s/d	0,1	0	s/d	0	0	0
ATÚN EN ACEITE	295.5	0	23.7	20.2	s/d	s/d	32.3	800	240	7	1.2	294	s/d	0,1	0	11	0	0	0
AZÚCAR REFINADA	385	99.5	0	0	0	0	0	1	3	0	0.1	0	0	s/d	0	s/d	0	0	0
BANANA	85	22.2	1.1	0.2	0	0	0	1	370	8	0.7	26	190	0.1	10	0.7	1.1	0.7	0.4
CACAO AZUCARADO	334.6	72.2	5.3	3.2	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d
CARNE DE CERDO	340	0	15	30	7.8	1.8	90	69	285	2	1.4	s/d	60	0,2	0	s/d	0	0	0
CARNE GRASA VACUNA	323	0	16.4	28.6	14.6	0	90	65	355	10	3.3	s/d	60	0,2	0	s/d	0	0	0
CARNE MAGRA VACUNA	140	0	20.2	6.5	3.3	0	84	65	355	107	3.3	s/d	10	0,2	0	s/d	0	0	0
PESCADO MAGRO	98	0	20	2	0.4	0.4	60	78	262	21	1.9	217	34	0,3	s/d	2.4	0	0	0
POLLO S/PIEL	145	0	20.1	6.2	s/d	s/d	76	101	325	12	1.8	200	65	0,2	0	6.8	0	0	0
CERVEZA BLANCA	41	3.7	0.6	0	0	0	0	5	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d	0	0	0
CREMA DE LECHE 40%	413	2.2	1.7	44.2	24.7	2.2	80	35	107	75	0.6	67	147	0	0,3	1	s/d	0	0
DULCE DE LECHE	361	61.9	8.1	9	4.9	0	28	122	393	322	0.3	257	48	0,9	0	s/d	0	0	0
DULCE DE MEMBRILLO	313	77.9	0.4	0	0	0	0	9	144	21	6	46	s/d	0	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d
FIAMBRES PROMEDIO	299	0	15	26.6	10	2	90	1400	239	12	3.1	153.	7	53	0,6	s/d	3.3	0	0
FIDEOS FRESCOS	272	49	10	4	1	1	50	140	s/d	12	0.3	s/d	s/d	0,3	0	s/d	s/d	s/d	s/d
FIDEOS SECOS	369	75.2	12.5	1.2	s/d	s/d	s/d	2	197	27	1.3	s/d	0	0,1	0	1.7	2.6	1.4	1.2
GASEOSAS PROMEDIO	40	10	0	0	0	0	0	10	0.7	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d	s/d	0	0	0
GRASA VACUNA	900	0	0.1	99.9	50	9	95	70	s/d	s/d	s/d	s/d	171	0,4	0	0	0	0	0
HAMBURGUESA	219	0	27	11	s/d	0	70	s/d	s/d	12	3.5	s/d	40	0,2	0	s/d	0	0	0
HARINA DE TRIGO	364	76.1	10.5	1	s/d	s/d	0	2	95	16	0.8	74	0	0,1	0	0.7	4	1.7	2.3
HUEVO ENTERO GALLINA	159	1.4	12.2	10.6	s/d	s/d	396	115.6	125.	55	2.3	208.	118	0	0,4	0	0.1	0	0
JAMÓN COCIDO	168	3	23	7.5	s/d	s/d	85	1420	270	15	2.3	139.	5	s/d	0,8	s/d	3.7	0	0
JAMÓN CRUDO	296	0	25.8	20.6	s/d	s/d	34	4000	340	48	1.4	200	s/d	0,2	s/d	4.3	0	0	0
LECHE ENTERA FLUIDA	57	4.5	2.9	3	1.7	0	11	49	144	113	0.1	80	200	0,2	1	0.1	0	0	0
LECHUGA	14	2.5	1.2	0.2	0	0	0	9	264	35	0.9	25	970	0,2	8	0.4	1.2	0.6	0.6
MANTECA	758	0	0.5	84	47.8	0	240	223	15	15	0.2	24	330	0	s/d	0	s/d	0	0
MANZANA DELICIOSA	54	14.1	0.2	0.3	0	0	0	1	110	6	0.3	10	40	0	2	0.1	1.7	0.7	1
MARGARINA UNTABLE	734	1	0.6	80.8	23	22.9	0	815	s/d	20	s/d	14	s/d	s/d	s/d	s/d	0	0	0
MAYONESA	774	0	1.4	78.4	12.5	37.7	49	481	18	s/d	1	60	s/d	0	0	0.2	0	0	0
MIEL DE ABEJA	304	78.5	0.3	0	0	0	0	6	51	5	0.5	6	0	0,1	1	0.2	s/d	s/d	s/d
PAPA	76	17.1	2.1	0.1	0	0	0	3	407	7	0.6	53	0	0,1	20	1.5	2.5	0.6	1.9
QUESO CUARTIROLO	273	1	19.4	21.3	11.9	0.6	90	470	165	460	0.4	430	159	0,9	0	0.1	0	0	0
QUESO SARDO	390	1	31	29.1	18.7	0.9	75.5	980	138	756	0.5	830	815	0,4	0	s/d	0	0	0
REMOLACHA	43	9.9	1.6	0.1	0	0	0	60	335	16	0.7	33	20	0,1	10	0.4	2.5	0.5	2.1
SALCHICHA	269.5	s/d	12.5	23.5	s/d	s/d	70	1200	204	12	2.5	193	s/d	0,2	s/d	3.1	0	0	0
TOMATE	22	4.7	1.1	0.2	0	0	0	3	244	13	0.5	27	900	0,1	23	0.7	1.1	0.4	0.7
YOGURT ENTERO	100	14	4.8	2.8	1.8	0	13	46	155	121	0	97	123	0,2	0.5	0.1	0	0	0