

**TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS DE LOS PRODUCTOS QUE FORMAN
LA HOJA DE BALANCE DE ALIMENTOS DE PANAMÁ**
(Con base en el peso por cada 100 gramos en la venta al por menor)

Alimentos	Calo- rías (uni- dades)	Pro- teínas (gra- mos)	Gra- sas (gra- mos)	Calcio (mili- gra- mos)	Hierro (mili- gra- mos)	Vitamina A (unida- des inter- nacionales)	Tiamina (vitamina B1 mili- gramos)	Riboflavi- na (vitami- na B2 mili- gramos)	Niacina (miligra- mos)	Ácido ascór- bico (vi- tamina C miligramos)
Cereales:										
Trigo.....	332	12.3	2.1	40	3.6	0	0.67	0.12	4.1	0
Cebada.....	344	9.5	1.1	12	2.1	0	0.27	0.06	4.8	0
Avena.....	370	11.6	3.1	64	4.9	0	0.50	0.09	1.0	0
Crema de avena.....	390	14.2	7.4	53	4.5	0	0.60	0.14	1.0	0
Maíz.....	356	9.5	4.3	7	2.3	(a) 420	0.45	0.11	2.0	0
Maíz nuevo.....	35	1.3	0.5	2	0.2	130	0.06	0.03	0.6	5
Derivados del maíz.....	330	4.1	1.0	7	0.8	254	0.18	0.07	0.8	0
Arroz.....	360	6.7	0.7	10	0.9	0	0.08	0.03	1.6	0
Derivados del arroz.....	364	7.2	0.6	9	1.3	0	0.08	0.03	1.6	0
Harina de trigo (1).....	364	10.5	1.0	110	2.9	0	0.44	0.26	3.5	0
Pastas alimenticias.....	367	11.0	1.1	16	1.0	0	0.13	0.04	1.1	0
Pan.....	303	9.8	1.3	38	2.4	0	0.12	0.08	1.5	0
Galletas.....	435	9.6	13.2	49	1.6	0	0.13	0.13	1.1	0
Cereales, n.e.p.....	350	13.4	1.4	24	2.4	0	0.34	0.08	2.0	0
Raíces feculentas y tubérculos:										
Papa.....	70	1.7	0.1	7	0.6	0	0.08	0.03	1.2	28
Yuca.....	109	0.9	0.2	25	0.5	0	0.04	0.02	0.4	27
Ñame.....	90	2.1	0.2	19	0.7	0	0.08	0.03	0.4	9
Otoe.....	109	1.7	0.3	10	0.9	0	0.07	0.02	0.5	8
Otras féculas y tubérculos, n.e.p.....	334	2.9	0.4	73	2.9	0	0.09	0.05	1.8	8
Azúcares:										
Azúcar de caña cruda.....	351	1.0	-	78	5.0	0	0.00	0.00	0.0	0
Azúcar de caña refinada.....	387	-	-	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0
Panela.....	356	0.4	0.5	51	4.2	0	0.02	0.11	0.3	2
Miel de caña.....	259	-	-	60	3.6	0	0.13	0.06	0.1	0
Glucosa, levulosa y dextrosa.....	350	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0
Confitería y caramelos.....	345	1.5	6.9	57	2.8	37	0.04	0.13	1.0	0
Chocolates varios.....	507	4.2	35.7	30	2.6	20	0.01	0.08	0.5	0
Otros azúcares y jarabe.....	310	-	-	40	4.1	0	0.00	0.01	0.1	0
Leguminosas:										
Lentejas.....	346	24.2	1.8	56	6.1	100	0.50	0.21	1.8	3
Frijol.....	341	22.1	1.7	137	6.7	30	0.54	0.18	2.1	3
Guandú.....	343	20.9	1.7	129	5.8	130	0.50	0.14	2.3	4
Poroto.....	342	23.4	1.8	76	5.7	40	0.92	0.18	1.9	2
Arvejas y guisantes.....	346	22.5	1.8	64	4.8	100	0.72	0.15	2.4	4
Otras leguminosas secas.....	351	21.8	3.3	120	5.4	200	0.47	0.24	2.0	5
Nueces y semillas oleaginosas:										
Ajonjolí.....	574	18.1	51.3	1,200	9.0	0	0.80	0.22	4.5	0
Coco (2).....	111	1.70	10.4	4	0.6	0	0.03	0.01	0.3	1
Maní.....	546	25.6	43.3	52	1.9	30	0.84	0.12	16.0	0
Nueces.....	610	16.0	58	100	3.0	0	0.32	0.25	1.5	0
Otras oleaginosas.....	491	26.2	34.7	280	7.3	2	0.82	0.27	5.7	-

**TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS DE LOS PRODUCTOS QUE FORMAN
LA HOJA DE BALANCE DE ALIMENTOS DE PANAMÁ**
(Con base en el peso por cada 100 gramos en la venta al por menor)

Alimentos	Calo- rías (uni- dades)	Pro- teínas (gra- mos)	Gra- sas (gra- mos)	Calcio (mili- gra- mos)	Hierro (mili- gra- mos)	Vitamina A (unida- des inter- nacionales)	Tiamina (vitamina B1 mili- gramos)	Riboflavi- na (vitami- na B2 mili- gramos)	Niacina (miligra- mos)	Ácido ascór- bico (vi- tamina C miligramos)
Carnes y despojos:										
Res (3).....	187	15.2	13.5	9	1.8	25	0.05	0.14	3.2	0
Cerdo (4).....	175	12.6	13.5	6	13.0	0	0.38	0.11	2.5	0
Gallina.....	122	12.3	7.7	7	0.9	250	0.06	0.10	4.9	0
Envasadas, saladas y preparadas.....	222	15.2	16.4	10	2.4	2	0.50	0.13	2.8	0
Despojos, vísceras y sangre (res).....	145	15.5	8.0	12	8.2	3,272	0.34	0.87	4.4	5
Despojos, vísceras (cerdo).....	125	17.0	4.9	11	15.4	2,062	0.26	1.71	7.2	6
Huevos:										
Huevos de gallina.....	144	11.0	10.4	44	2.2	890	0.09	0.27	0.1	0
Huevos líquidos.....	163	12.4	11.7	50	2.5	1000	0.10	0.30	0.1	0
Pescados y mariscos:										
Pescados frescos.....	132	18.8	5.7	31	1.0	50	0.06	0.15	2.5	0
Crustáceos, moluscos y quelonios (5)	77	13.4	1.6	83	1.4	750	0.06	0.06	2.0	0
Otros pescados salados y en conservas.....	167	24.6	6.8	188	2.2	74	0.07	0.05	5.8	0
Atún y sardina.....	251	21.0	17.5	42	1.3	110	0.05	0.20	3.3	0
Bacalao.....	130	29.0	0.7	225	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0
Camarones.....	86	17.3	0.2	94	1.6	-	0.04	0.10	1.5	-
Leche y productos derivados:										
Leche fresca y pasteurizada.....	65	3.5	3.5	119	0.1	140	0.04	0.18	0.1	1
Leche condensada.....	320	8.1	8.4	293	0.2	330	0.05	0.43	0.2	1
Leche evaporada.....	138	7.0	7.9	240	0.2	320	0.05	0.35	0.2	1
Leche en polvo.....	492	26.0	27.0	897	0.2	1,080	0.24	1.31	0.7	4
Leche y productos derivados:										
Queso.....	341	34.0	21.0	950	1.4	950	0.02	0.61	0.2	0
Otros productos.....	342	28.6	10.8	579	0.7	487	0.04	0.53	0.2	1
Hortalizas:										
Cebolla.....	37	1.3	0.2	30	0.5	50	0.03	0.04	0.2	8
Ají pimiento.....	24	1.1	0.2	6	0.7	505	0.05	0.06	0.8	87
Repollo.....	17	1.1	0.1	35	0.3	70	0.04	0.03	0.2	35
Tomate.....	19	1.1	0.3	11	0.6	680	0.06	0.04	0.5	23
Zanahoria.....	37	1.0	0.2	31	0.7	(b) 1,840	0.06	0.04	0.6	6
Lechuga.....	10	0.9	0.1	17	0.3	(c) 170	0.03	0.06	0.1	12
Ajos.....	137	6.2	0.2	29	1.5	0	0.25	0.08	1.2	-
Remolacha.....	32	1.3	0.1	20	0.7	15	0.01	0.04	0.3	7
Pepino.....	10	0.6	0.1	7	0.2	0	0.02	0.03	0.1	6
Apio.....	12	0.7	0.1	31	0.3	0	0.03	0.02	0.2	4
Chayote.....	26	0.8	0.2	9	0.5	30	0.02	0.03	0.3	12
Otras hortalizas frescas (6).....	22	1.4	0.2	51	1.1	1,900	0.06	0.07	0.5	30
Conservas.....	23	1.2	0.2	15	0.8	938	0.04	0.04	0.7	2

**TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS DE LOS PRODUCTOS QUE FORMAN
LA HOJA DE BALANCE DE ALIMENTOS DE PANAMÁ
(Con base en el peso por cada 100 gramos en la venta al por menor)**

Alimentos	Calo- rías (uni- dades)	Pro- teínas (gra- mos)	Gra- sas (gra- mos)	Calcio (mili- gra- mos)	Hierro (mili- gra- mos)	Vitamina A (unida- des inter- nacionales)	Tiamina (vitamina B1 mili- gramos)	Riboflavi- na (vitami- na B2 mili- gramos)	Niacina (miligra- mos)	Ácido ascór- bico (vi- tamina C miligramos)
Frutas:										
Sandías	13	0.3	0.1	3	0.2	90	0.02	0.02	0.1	3
Piñas.....	30	0.3	0.1	12	0.3	60	0.05	0.02	0.1	26
Plátanos.....	75	0.8	0.3	5	0.5	220	0.04	0.03	0.4	11
Derivados del plátano.....	305	2.8	0.4	22	1.3	190	0.09	0.07	1.3	0
Bananos o guineos.....	67	0.9	0.3	6	0.4	140	0.03	0.04	0.5	8
Aguacates.....	111	1.1	11.0	9	0.5	180	0.05	0.20	1.0	8
Naranjas.....	32	0.6	0.1	24	0.3	120	0.06	0.02	0.1	36
Melones.....	14	0.4	0.1	11	0.2	670	0.03	0.02	0.3	17
Papayas.....	26	0.4	0.1	16	0.3	660	0.02	0.03	0.3	42
Manzanas.....	49	0.3	0.3	5	0.3	80	0.03	0.03	0.2	4
Peras.....	50	0.4	0.3	11	0.2	20	0.02	0.03	0.1	3
Uvas.....	62	0.7	0.4	16	0.6	70	0.06	0.04	0.2	4
Uvas pasas.....	56	1.4	0.4	35	0.9	120	0.04	0.02	0.1	35
Mangos.....	40	0.4	0.1	7	0.2	1,180	0.03	0.04	0.4	30
Mameyes.....	30	0.4	0.2	8	0.2	170	0.01	0.02	0.3	9
Otras frutas tropicales.....	41	0.5	0.7	14	0.3	400	0.03	0.03	0.3	24
Otras frutas no tropicales.....	52	0.6	0.6	13	0.4	347	0.04	0.04	0.3	11
Frutas secas.....	255	2.5	0.6	73	2.7	70	0.10	0.10	1.5	0
Frutas en conservas.....	73	0.5	0.1	22	0.9	188	0.28	0.20	0.3	5
Aceite y grasas:										
Aceites vegetales.....	884	0.0	100.0	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0
Mantequilla y margarina.....	718	0.6	81.0	15	0.0	3,200	0.0	0.0	0.0	0
Otras grasas.....	850	1.2	95.0	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0
Aceite de pescado.....	902	-	100.0	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0
Bebidas:										
Cerveza (7).....	28	0.0	0.0	6	0.1	0	0.01	0.03	0.3	0
Vinos (7).....	78	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0
Licores (7).....	249	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0
No alcohólicas (8).....	51	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0
Estimulantes:										
Café (9).....	33	5.0	1.7	83	3.3	0	0.17	0.17	15.0	0
Café tostado.....	226	12.6	14.8	148	2.9	-	0.07	0.05	17.0	0
Extracto de café.....	129	-	-	179	5.6	0	0.00	0.21	30.6	0
Cacao en polvo.....	456	12.0	46.3	106	3.6	15	0.17	0.14	1.7	3
Cacao en grano.....	351	8.0	24.0	125	11.6	30	0.10	0.36	1.7	0
Torta y pasta de cacao.....	884	0.0	100.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0
Preparado de chocolate.....	248	3.8	16.8	46	2.8	5	0.05	0.09	0.5	0
Té.....	308	8.0	4.0	400	11.9	0	0.08	0.73	6.5	5

(1) Harinas elaboradas y enriquecidas en Panamá, por disposición gubernamental (1963).

(2) Promedio del coco verde y maduro.

(3) Promedio de carnes magras y semigordas.

(4) Valores reajustados 17.9 de grasas.

(5) Solamente crustáceos 25% desperdicios.

(6) Se aplica la misma composición a las "otras hortalizas en conservas" por su similitud a las frescas.

(7) Calculado con base en el contenido alcohólico.

(8) Calculado con base en el contenido de azúcar.

(9) Calculado con base en los nutrientes de una tasa de infusión de café de 100 gramos con 6 gramos del producto.

(a) Variedades amarillas de hispanoamérica.

(b) Se refiere a las variedades de color más pálido.

(c) Cabeza descolorida.

- Cantidad nula o cero

0 Cuando la cantidad es menor a la mitad de la unidad o fracción decimal adoptada para expresión del dato.

0.0 Cuando la cantidad es menor a la mitad de la unidad o fracción decimal adoptada para expresión del dato.

Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), el Instituto de Nutrición Centroamérica y Panamá (INCAP), Composition of Foods, U.S. Depart. of Agricult. y ALTER. Publicaciones Científicas.