

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS, SEGÚN APORTES NUTRICIONALES
(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, SEGÚN APORTES NUTRICIONALES
(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
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, SEGÚN APORTES NUTRICIONALES
(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
Aceites 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.