

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS POR APORTES NUTRICIONALES, SEGÚN GRUPOS DE ALIMENTOS
(Con base en el contenido de nutrientes por 100 gramos de porción comestible)

Grupos de alimentos	Calorías (Kilo- calorías)	Pro- teínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Calcio (Mili- gramos)	Hierro (Mili- gramos)	Vitamina A -EAR- (Micro- gramos)	Tiamina (Vitamina B1, Miligramos)	Riboflavina (Vitamina B2, Miligramos)	Niacina (Miligramos)	Vitamina C (Miligramos)
Cereales:										
Maíz pilado	356	8.40	1.20	5	1.10	90	0.18	0.08	0.60	...
Derivados del maíz	368	8.20	2.90	6	0.60	18	0.34	0.28	3.40	0
Maíz nuevo	36	1.80	0.20	10	0.50	0	0.08	0.08	0.67	11
Trigo	329	11.48	1.55	28	3.20	0	0.39	0.11	5.13	0
Harina de trigo (1)	364	10.33	0.98	15	1.17	0	0.12	0.04	1.25	0
Pan	361	11.98	1.66	15	2.66	0	0.45	0.29	4.28	0
Galletas	362	8.20	0.86	14	7.32	0	0.89	0.43	6.79	0
Pastas alimenticias	384	14.16	4.44	35	1.90	17	0.17	0.09	2.10	0
Arroz pilado	360	6.61	0.58	9	0.80	...	0.07	0.05	1.60	0
Derivados del arroz	370	6.30	0.50	24	1.30	0	0.20	0.10	3.00	0
Crema de avena	389	16.89	6.90	54	4.72	0	0.76	0.14	0.96	0
Cebada	353	11.20	1.73	31	3.05	1	0.42	0.20	4.60	0
Cereales, n.e.p	365	8.55	2.04	36	4.91	0	0.22	0.11	3.32	0
Raíces feculentas y tubérculos:										
Papa	77	2.02	0.09	12	0.78	0	0.08	0.03	1.05	20
Yuca	106	1.36	0.28	16	0.27	1	0.09	0.05	0.85	21
Ñame	118	1.53	0.17	17	0.54	7	0.11	0.03	0.55	17
Otoe	132	1.70	0.30	14	0.80	1	0.01	0.03	0.70	5
Otras féculas y tubérculos, n.e.p	99	1.54	0.13	57	0.58	357	0.09	0.05	0.58	4
Azúcares:										
Azúcar de caña cruda	380	0.12	0.00	83	0.71	5	0.00	0.00	0.11	0
Azúcar de caña refinada	384	0.00	0.00	5	0.10	0	0.00	0.00	0.00	0
Panela	356	0.40	0.50	51	4.20	0	0.02	0.11	0.30	2
Miel de caña	284	0.50	0.20	70	1.20	0	0.02	0.06	0.40	3
Miel de abeja	304	0.30	0.00	6	0.42	0	0.00	0.04	0.12	1
Confitería y caramelos	382	0.00	0.10	3	0.35	0	0.01	0.01	0.01	0
Otros azúcares y jarabe	274	0.00	0.07	28	0.53	0	0.01	0.01	0.02	0
Leguminosas:										
Frijol	359	21.00	0.90	67	6.50	0	0.82	0.15	2.00	0
Poroto	337	22.53	1.06	83	6.69	0	0.61	0.22	2.11	5
Guandú	343	21.70	1.49	130	5.23	1	0.64	0.19	2.96	0
Lentejas	353	25.80	1.06	56	7.54	2	0.87	0.21	2.61	4
Arvejas y guisantes	341	24.55	1.16	55	4.43	7	0.73	0.22	2.89	2
Otras leguminosas secas	345	23.61	2.96	101	5.90	2	0.50	0.23	2.16	2

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS POR APORTES NUTRICIONALES, SEGÚN GRUPOS DE ALIMENTOS
(Con base en el contenido de nutrientes por 100 gramos de porción comestible)

Grupos de alimentos	Calorías (Kilo- calorías)	Pro- teínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Calcio (Mili- gramos)	Hierro (Mili- gramos)	Vitamina A -EAR- (Micro- gramos)	Tiamina (Vitamina B1, Miligramos)	Riboflavina (Vitamina B2, Miligramos)	Niacina (Miligramos)	Vitamina C (Miligramos)
Nueces y semillas oleaginosas:										
Coco (2)	238	2.62	22.70	13	1.77	0	0.06	0.03	0.67	5
Maní	577	25.51	49.06	69	2.58	0	0.46	0.13	14.30	0
Nueces, almendras y otras oleaginosas	594	14.11	52.74	246	4.68	1	0.49	0.23	1.87	1
Carnes y despojos:										
Despojos, vísceras (res)	144	17.42	6.55	9	4.46	2125	0.25	1.71	7.61	3
Res (3)	180	20.36	10.33	6	2.03	0	0.11	0.18	3.63	0
Despojos, vísceras (cerdo)	144	17.86	7.12	10	9.06	1642	0.43	1.60	8.89	12
Cerdo (4)	177	20.67	9.84	11	0.78	2	0.89	0.26	4.78	0
Gallina	216	17.14	15.85	10	1.01	38	0.06	0.12	6.57	0
Huevos:										
Huevos de gallina	147	12.58	9.94	53	1.83	140	0.07	0.48	0.07	0
Pescados y mariscos:										
Atún enlatado	157	25.08	5.53	9	0.81	6	0.02	0.06	8.75	0
Tiburón fresco	130	20.98	4.51	34	0.84	70	0.04	0.06	2.94	0
Otros pescados salados y en conservas	301	49.26	8.24	966	11.50	11	0.27	0.29	6.56	0
Pescados frescos	111	19.66	3.09	26	0.57	20	0.10	0.09	4.60	0
Sardina enlatada	197	22.74	10.96	311	2.61	33	0.06	0.23	4.72	1
Camarones	106	20.31	1.73	52	2.41	54	0.03	0.03	2.55	2
Crustáceos, moluscos y quelonios (5)	91	15.41	1.32	37	3.96	35	0.11	0.21	1.79	5
Leche y productos derivados:										
Leche fresca y pasteurizada	60	3.22	3.25	113	0.03	28	0.04	0.18	0.11	0
Leche condensada	321	7.91	8.70	284	0.19	74	0.09	0.42	0.21	3
Leche evaporada	134	6.81	7.56	261	0.19	112	0.05	0.32	0.19	2
Leche en polvo	496	26.32	26.71	912	0.47	257	0.28	1.21	0.65	9
Queso blanco fresco, leche íntegra (6)	264	17.50	20.10	783	1.30	420	0.03	0.43	0.15	0
Otros productos	199	3.49	18.83	120	0.05	198	0.03	0.16	0.07	1
Queso blanco (Panamá) (7)	276	17.10	21.30	643	2.00	252	0.03	0.59	0.10	0

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS POR APORTES NUTRICIONALES, SEGÚN GRUPOS DE ALIMENTOS
(Con base en el contenido de nutrientes por 100 gramos de porción comestible)

Grupos de alimentos	Calorías (Kilo- calorías)	Pro- teínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Calcio (Mili- gramos)	Hierro (Mili- gramos)	Vitamina A -EAR- (Micro- gramos)	Tiamina (Vitamina B1, Miligramos)	Riboflavina (Vitamina B2, Miligramos)	Niacina (Miligramos)	Vitamina C (Miligramos)
Hortalizas:										
Cebolla	39	1.62	0.20	51	1.24	25	0.05	0.06	0.41	15
Tomate	21	0.80	0.30	7	0.60	42	0.06	0.05	0.70	23
Salsa envasada, tomate, catsup (8)	102	2.32	2.13	39	0.63	35	0.05	0.11	0.97	14
Ají pimiento	23	0.93	0.24	9	0.39	88	0.06	0.06	0.73	135
Remolacha	43	1.61	0.17	16	0.80	2	0.03	0.04	0.33	5
Repollo	28	1.32	0.17	46	0.68	31	0.06	0.05	0.36	54
Zanahoria	39	0.82	0.16	32	0.60	732	0.05	0.05	0.71	7
Lechuga	15	1.16	0.22	29	0.87	160	0.06	0.05	0.26	10
Pepino	12	0.59	0.16	14	0.22	4	0.03	0.03	0.04	3
Chayote	31	0.90	0.20	12	0.60	3	0.03	0.04	0.40	20
Ajos	134	5.30	0.20	38	1.40	0	0.21	0.08	0.60	9
Apio	14	0.69	0.17	40	0.20	22	0.02	0.06	0.32	3
Conservas	36	1.22	1.60	31	1.28	93	0.04	0.04	0.66	14
Otras hortalizas frescas	29	2.12	0.33	56	1.74	138	0.08	0.12	1.20	40
Frutas:										
Piña	51	0.53	0.11	13	0.28	3	0.08	0.03	0.51	56
Plátano	127	1.25	0.24	6	0.70	93	0.06	0.05	0.60	23
Derivados del plátano	337	3.00	0.60	7	0.00	0	0.07	0.06	1.20	0
Banano o guineo	100	1.25	0.27	7	0.58	67	0.04	0.05	0.64	20
Aguacate	160	2.00	14.66	12	0.55	7	0.07	0.13	1.74	10
Naranja	47	0.94	0.12	40	0.10	11	0.09	0.04	0.28	53
Melón	31	0.98	0.15	10	0.28	85	0.03	0.03	0.48	30
Sandía	30	0.61	0.15	7	0.24	28	0.03	0.02	0.18	8
Mamey	51	0.50	0.50	11	0.70	12	0.20	0.04	0.40	14
Mango	46	0.57	0.13	13	0.83	93	0.03	0.04	0.27	87
Papaya	30	0.74	0.15	26	0.30	18	0.03	0.03	0.51	48
Manzana	51	0.28	0.13	5	0.30	2	0.02	0.03	0.12	6
Pera	55	0.29	0.16	8	0.34	1	0.02	0.03	0.19	5
Uva	62	1.32	0.38	38	1.25	3	0.07	0.05	0.75	5
Otras frutas tropicales	55	0.99	0.55	16	3.67	18	0.04	0.05	0.61	55
Otras frutas no tropicales	53	1.03	0.41	14	0.64	26	0.06	0.06	0.60	22
Frutas en conservas	59	0.37	0.07	7	0.28	9	0.03	0.02	0.34	15
Frutas secas	243	2.46	0.49	38	2.71	122	0.04	0.16	1.93	4

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS POR APORTES NUTRICIONALES, SEGÚN GRUPOS DE ALIMENTOS (Con base en el contenido de nutrientes por 100 gramos de porción comestible)										
Grupos de alimentos	Calorías (Kilo-calorías)	Pro-teínas (Gramos)	Grasas (Gramos)	Calcio (Mili-gramos)	Hierro (Mili-gramos)	Vitamina A -EAR- (Micro-gramos)	Tiamina (Vitamina B1, Miligramos)	Riboflavina (Vitamina B2, Miligramos)	Niacina (Miligramos)	Vitamina C (Miligramos)
Aceites y grasas:										
Aceites vegetales	884	0.00	100.00	0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0
Margarina	717	0.70	80.40	24	0.03	819	0.01	0.03	0.02	0
Manteca vegetal	884	0.00	100.00	0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0
Sebo-grasa de res (9)	902	0.00	100.00	0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0
Manteca de cerdo	879	0.00	99.40	0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0
Mantequilla	717	0.85	81.11	24	0.02	684	0.00	0.03	0.04	0
Aceite de pescado	902	0.00	100.00	0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0
Bebidas:										
Cerveza	43	0.46	0.00	4	0.02	0	0.00	0.03	0.51	0
Aguardiente o ron	231	0.00	0.00	0	0.12	0	0.01	0.00	0.00	0
Whiskey (10)	250	0.00	0.00	0	0.02	0	0.01	0.00	0.05	0
Vino de mesa	85	0.07	0.00	8	0.46	0	0.00	0.03	0.22	0
Estimulantes:										
Café tostado, molido	226	12.60	14.80	148	2.90	...	0.07	0.05	17.00	...
Cacao en grano	456	12.00	46.30	106	3.60	0	0.17	0.14	1.70	3
Cacao en polvo	229	19.60	13.70	128	13.86	0	0.08	0.24	2.18	0
Preparado de chocolate	457	3.40	15.10	38	3.00	6	0.06	0.08	0.52	0
Té	308	8.00	4.00	400	11.90	...	0.08	0.73	6.50	5

(1) Harinas elaboradas y enriquecidas en Panamá, por disposición gubernamental (1963).
 (2) Promedio del coco tierno y maduro, pulpa.
 (3) Promedio res, carne magra y semimagra, cruda.
 (4) Promedio cerdo, carne magra y semimagra, cruda.
 (5) Solamente promedio crustáceos y moluscos, crudos, frescos.
 (6) Valores de los nutrientes para queso industrial.
 (7) Valores de los nutrientes para queso artesanal.
 (8) Valores de los nutrientes para derivados de tomate.
 (9) Valores de los nutrientes para grasa vacuna.
 (10) Valores de los nutricionales para licores.

... Información no disponible.
 0
 0.00 } Cuando el valor es cero o cercano a este, según las fuentes usadas como referencias.

n.e.p. No especificado en otra partida.
 Fuente: Incap. Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica. Guatemala, Incap/ OPS, 2006. Segunda edición. Publicaciones Científicas.