

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS, SEGÚN APORTES NUTRICIONALES
(Con base en el peso por cada 100 gramos en la venta al por menor)

Grupos de alimentos	Calo- rías (Uni- dades)	Pro- teínas (Gra- mos)	Gra- sas (Gra- mos)	Calcio (Mili- gra- mos)	Hierro (Mili- gra- mos)	Vitamina A (Unidades interna- cionales)	Tiamina (Vitamina B1 mili- gramos)	Riboflavina (Vitamina B2 miligramos)	Niacina (Miligra- mos)	Ácido ascórbico (Vitamina 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 pilado	356	9.5	4.3	7	2.3	(a) 450	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 pilado	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
Miel de abeja	290	-	-	5	0.6	0	0.00	0.05	0.2	2
Confitería y caramelos	345	1.5	6.9	57	2.8	37	0.04	0.13	1.0	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

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS, SEGÚN APORTES NUTRICIONALES (Con base en el peso por cada 100 gramos en la venta al por menor)										
Grupos de alimentos	Calo- rías (Uni- dades)	Pro- teínas (Gra- mos)	Gra- sas (Gra- mos)	Calcio (Mili- gra- mos)	Hierro (Mili- gra- mos)	Vitamina A (Unidades interna- cionales)	Tiamina (Vitamina B1 mili- gramos)	Riboflavina (Vitamina B2 miligramos)	Niacina (Miligra- mos)	Ácido ascórbico (Vitamina C miligramos)
Nueces y semillas oleaginosas:										
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	-
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
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 enlatado	186	26.5	8.08	4	0.65	17	0.02	0.08	11.7	0
Sardina enlatada	208	24.6	11.45	382	2.92	107	0.08	0.23	5.24	0
Tiburón fresco	130	21.0	4.51	34	0.84	233	0.04	0.06	2.94	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 duro 3/4 de grasa (6)	341	34.0	21.0	950	1.4	950	0.02	0.61	0.2	0
Queso duro de leche entera (7)	387	25.0	31.0	700	1	1400	0.01	0.45	0.1	0
Otros productos	342	28.6	10.8	579	0.7	487	0.04	0.53	0.2	1

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS, SEGÚN APORTES NUTRICIONALES
(Con base en el peso por cada 100 gramos en la venta al por menor)

Grupos de alimentos	Calo- rías (Uni- dades)	Pro- teínas (Gra- mos)	Gra- sas (Gra- mos)	Calcio (Mili- gra- mos)	Hierro (Mili- gra- mos)	Vitamina A (Unidades interna- cionales)	Tiamina (Vitamina B1 mili- gramos)	Riboflavina (Vitamina B2 miligramos)	Niacina (Miligra- mos)	Ácido ascórbico (Vitamina C miligramos)
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
Salsa envasada, tomate, catsup (8)	97	1.74	0.38	18	0.51	157	0.01	0.47	1.5	15
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	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
Frutas:										
Sandía	13	0.3	0.1	3	0.2	90	0.02	0.02	0.1	3
Piña	30	0.3	0.1	12	0.3	60	0.05	0.02	0.1	26
Plátano	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
Aguacate	112	1.1	11.0	9	0.5	180	0.05	0.20	1.0	8
Naranja	32	0.6	0.1	24	0.3	120	0.06	0.02	0.1	36
Melón	14	0.4	0.1	11	0.2	670	0.03	0.02	0.3	17
Papaya	26	0.4	0.1	16	0.3	660	0.02	0.03	0.3	42
Manzana	49	0.3	0.3	5	0.3	80	0.03	0.03	0.2	4
Pera	50	0.4	0.3	11	0.2	20	0.02	0.03	0.1	3
Uva	62	0.7	0.4	16	0.6	70	0.06	0.04	0.2	4
Mango	40	0.4	0.1	7	0.2	1,180	0.03	0.04	0.4	30
Mamey	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

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS, SEGÚN APORTES NUTRICIONALES (Con base en el peso por cada 100 gramos en la venta al por menor)										
Grupos de alimentos	Calo- rías (Uni- dades)	Pro- teínas (Gra- mos)	Gra- sas (Gra- mos)	Calcio (Mili- gra- mos)	Hierro (Mili- gra- mos)	Vitamina A (Unidades interna- cionales)	Tiamina (Vitamina B1 mili- gramos)	Riboflavina (Vitamina B2 miligramos)	Niacina (Miligra- mos)	Ácido ascórbico (Vitamina C miligramos)
Aceites y grasas:										
Aceites vegetales	884	0.0	100.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0
Mantequilla	716	0.6	81.0	15	0.0	3,200	0.00	0.00	0.0	0
Margarina	720	0.6	81.0	15	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0
Manteca vegetal	884	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0
Sebo duro, sebo corriente (9)	847	2	93.0	0	0.0	190	0.00	0.00	0.0	0
Grasa de cerdo	816	3	89.0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0
Aceite de pescado	902	-	100.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0
Bebidas:										
Cerveza	43	0.5	0.0	4	0.02	0	0.00	0.03	0.51	0
Vino de mesa	85	0.1	0.0	8	0.5	0	0.00	0.03	0.2	0
Aguardiente o ron	231	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.01	0.00	0.1	0
Whiskey (10)	250	0.0	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00	0.1	0
Estimulantes:										
Café (11)	33	5.0	1.7	83	3.3	0	0.17	0.17	15	0
Café tostado, molido	226	12.6	14.8	148	2.9	-	0.07	0.05	17	0
Cacao en polvo	351	8.0	24	125	11.6	30	0.10	0.36	1.7	0
Cacao en grano	456	12.0	46.3	106	3.6	0	0.17	0.14	1.7	3
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) Aportes nutricionales utilizado para queso industrial.
 (7) Aportes nutricionales utilizado para queso artesanal.
 (8) Aportes nutricionales utilizado para derivado de tomate.
 (9) Aportes nutricionales utilizados para grasa vacuna.
 (10) Aportes nutricionales utilizados para licores.
 (11) 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
 0.0
 0.00
 }
 Cuando la cantidad es menor a la mitad de la unidad o fracción decimal adoptada, para la expresión del dato.

n.e.p. No especificado en otra partida.
 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.