

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	Calorías (unidades)	Proteínas (gramos)	Grasas (gramos)	Calcio (miligramos)	Hierro (miligramos)	Vitamina A (unidades internacionales)	Tiamina (vitamina B1 miligramos)	Riboflavina (vitamina B2 miligramos)	Niacina (miligramos)	Ácido ascórbico (vitamina C miligramos)
<b>Carnes y despojos:</b>										
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
<b>Huevos:</b>										
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
<b>Pescados y mariscos:</b>										
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	-
<b>Leche y productos derivados:</b>										
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
<b>Leche y productos derivados:</b>										
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
<b>Hortalizas:</b>										
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