

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 pasteuriza- da	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