

**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)
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	-