

**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)
Frutas:										
Sandías	13	0.3	0.1	3	0.2	90	0.02	0.02	0.1	3
Piñas	30	0.3	0.1	12	0.3	60	0.05	0.02	0.1	26
Plátanos	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
Aguacates	111	1.1	11.0	9	0.5	180	0.05	0.20	1.0	8
Naranjas	32	0.6	0.1	24	0.3	120	0.06	0.02	0.1	36
Melones	14	0.4	0.1	11	0.2	670	0.03	0.02	0.3	17
Papayas	26	0.4	0.1	16	0.3	660	0.02	0.03	0.3	42
Manzanas	49	0.3	0.3	5	0.3	80	0.03	0.03	0.2	4
Peras	50	0.4	0.3	11	0.2	20	0.02	0.03	0.1	3
Uvas	62	0.7	0.4	16	0.6	70	0.06	0.04	0.2	4
Uvas pasas	56	1.4	0.4	35	0.9	120	0.04	0.02	0.1	35
Mangos	40	0.4	0.1	7	0.2	1,180	0.03	0.04	0.4	30
Mameyes	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
Aceite y grasas:										
Aceites vegetales	884	0.0	100.0	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0
Mantequilla y margarina	718	0.6	81.0	15	0.0	3,200	0.0	0.0	0.0	0
Otras grasas	850	1.2	95.0	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0
Aceite de pescado	902	-	100.0	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0
Bebidas:										
Cerveza (7)	28	0.0	0.0	6	0.1	0	0.01	0.03	0.3	0
Vinos (7)	78	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0
Licores (7)	249	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0
No alcohólicas (8)	51	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0
Estimulantes:										
Café (9)	33	5.0	1.7	83	3.3	0	0.17	0.17	15.0	0
Café tostado	226	12.6	14.8	148	2.9	-	0.07	0.05	17.0	0
Extracto de café	129	-	-	179	5.6	0	0.00	0.21	30.6	0
Cacao en polvo	456	12.0	46.3	106	3.6	15	0.17	0.14	1.7	3
Cacao en grano	351	8.0	24.0	125	11.6	30	0.10	0.36	1.7	0
Torta y pasta de cacao	884	0.0	100.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0
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) Se aplica la misma composición a las "otras hortalizas en conservas" por su similitud a las frescas.
(7) Calculado con base en el contenido alcohólico.
(8) Calculado con base en el contenido de azúcar.
(9) 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 Cuando la cantidad es menor a la mitad de la unidad o fracción decimal adoptada para expresión del dato.
0.0 Cuando la cantidad es menor a la mitad de la unidad o fracción decimal adoptada para expresión del dato.

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.