

**OR 944**

**Elaboración de una tabla de composición de alimentos para la valoración de la ingesta dietética en la Amazonía peruana**

María García Rodríguez<sup>1</sup>, Rafael Moreno Rojas<sup>1</sup>, Manuel Romero Saldaña<sup>2</sup> y Guillermo Molina Recio<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Bromatología y Tecnología de los Alimentos. Universidad de Córdoba. Córdoba. <sup>2</sup>Departamento de Seguridad y Salud Laboral. Ayuntamiento de Córdoba. Córdoba. <sup>3</sup>Departamento de Enfermería de la Universidad de Córdoba. ADENYD-Grupo NURSE. Córdoba

**Recibido:** 24/01/2017

**Aceptado:** 26/03/2017

**Correspondencia:** María García Rodríguez. Departamento de Bromatología y Tecnología de los Alimentos. Universidad de Córdoba. Campus de Rabanales. Ctra. Nacional IV, km 396. 14014 Córdoba  
e-mail: mgarez@gmail.com

**DOI:** 10.20960/nh.944

**RESUMEN**

**Objetivo:** el objetivo de este trabajo ha sido la elaboración de una base de datos de composición de alimentos (BDCA) específica para la Amazonía peruana con la que valorar el consumo dietético de la población.

**Metodología:** se ha llevado a cabo un estudio observacional de encuestación en el que fueron seleccionados 303 individuos de tres a 83 años de edad. Para la elaboración de una lista de alimentos básicos se recogieron recordatorios de 24 horas (R24) y cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA) en un periodo de cuatro años, que se complementaron con información de la Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares. La elaboración de la BDCA se realizó en base a las directrices descritas por Greenfiel y Southgate y a las propuestas por INFOODS.

**Resultados:** se elaboró una base de datos de composición de alimentos (BDCA) por método indirecto con 135 alimentos que proporcionaban información sobre el contenido en energía, macronutrientes, sodio, potasio, fósforo, calcio, hierro, tiamina, riboflavina, ácido fólico, B12, B6, C, A y D. Las fuentes de información utilizadas han sido las tablas de composición de alimentos peruanos, las de Centroamérica, las de McCance y Widdowson y las del USDA, entre otras.

**Discusión:** el desarrollo de la base de datos era imprescindible para la valoración del patrón dietético de esta comunidad, ya que las tablas de composición de alimentos peruanos no proporcionan una información completa sobre la composición nutricional de los alimentos que son más consumidos en la Amazonía.

**Palabras clave:** Tablas de composición de alimentos. Amazonía peruana. INFOODS. Nutrientes. Hábitos nutricionales.

#### **ABSTRACT**

**Aim:** The aim of this study was the development of a specific food composition database of Peruvian Amazonia with which value the dietary intake of the population.

**Methodology:** An observational surveying study has been performed at which 303 individuals aged 3-83 years were selected. To compiling a register of basic food was collected reminders of 24 hours (R24) and frequency foods consumption questionnaires (FFQ) over a four-year period, and were complemented by the National Household Budget Survey. The database was formulated on the basis of guidelines described by Greenfiel and Southgate and those proposed by INFOODS.

**Results:** A food composition database was developed using the indirect method with 135 foods provided information on the content in energy, macronutrients, sodium, potassium, phosphorus, calcium, iron, thiamine, riboflavin, folic acid, B12, B6, C, A y D. The references used were those of composition of Peruvian foods, Central America's, McCance and Widdowson's and USDA's tables, among others.

**Discussion:** The database development was indispensable for the dietary model valuation in this community, because the Composition of Peruvian Foods Tables do not provide sufficiently complete information on nutrient composition of foods the most consumed in Amazonia.

**Key words:** Food composition tables. Peruvian Amazon. INFOODS. Nutrients. Nutritional habits.

## INTRODUCCIÓN

La necesidad de evaluar el aporte de nutrientes a través de los alimentos que consumimos requiere un conocimiento lo más preciso posible acerca de su composición. De esta manera, es posible realizar estudios cuantitativos en nutrición humana (1). Además, los datos sobre la composición de los alimentos son esenciales en áreas tales como la práctica clínica, la investigación, la salud pública y la industria alimentaria (2). Esta información se encuentra presente en las tablas de composición de alimentos (TCA) y en las bases de datos de alimentos informatizadas (BDCA) (3).

Debido a la enorme variedad de alimentos que son consumidos en los diferentes países, e incluso en las distintas regiones, las TCA y las BDCA deben elaborarse específicamente para la población de estudio o de aplicación. La compilación del conjunto de datos es la parte más importante en el proceso de elaboración. Los pasos implicados fueron descritos por Greenfiel y Southgate (4), que manifestaron la necesidad de considerar los requerimientos de los usuarios en este proceso. Siguiendo estas recomendaciones, el programa de la Red Internacional de Sistemas de Datos sobre Alimentos (INFOODS), bajo los auspicios de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Universidad de las Naciones Unidas (UNU), ha establecido un marco para la elaboración de normas y directrices en orden a la recolección y compilación de datos sobre los componentes de alimentos. Como resultado, INFOODS ha conseguido un sistema de bases de datos de composición de alimentos de las distintas áreas geográficas compatibles a escala mundial (5).

En este sentido, es necesario indicar que en Perú existen las "Tablas de composición de alimentos peruanos", elaboradas por el Ministerio de Salud y el Instituto Nacional de Salud (6). Estas tablas se encuentran en la red de bases de datos LATINFOODS (Centro Regional para Latinoamérica de la INFOODS) y están compuestas por un extenso número de alimentos, clasificados por grupos. En ellas no se hace distinción entre los

alimentos consumidos en las distintas áreas geográficas del país, siendo los alimentos que se consumen en la selva los que tienen menor presencia.

El Departamento de Loreto es el territorio más grande de la Amazonía peruana. Su capital es Iquitos, ubicada a orillas del río Amazonas. La ciudad depende de los ecosistemas boscosos y acuáticos de su entorno para su alimentación, salud, construcción de viviendas y recreación. Según datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) del año 2015 (7), este departamento se encuentra en el tercer grupo del rango de incidencia de pobreza extrema, con una alta prevalencia de desnutrición crónica en niños y de sobrepeso y enfermedades crónicas en adultos. Por este motivo, la realización de estudios sobre el consumo dietético es fundamental para conocer la vulnerabilidad y gravedad de los problemas asociados a la nutrición en la población de Loreto. Sin embargo, debido a la heterogeneidad de los hábitos dietéticos de la población peruana, es indispensable contar con tablas de composición de alimentos adaptadas a las costumbres y prácticas de sus habitantes.

El objetivo de este trabajo es, por tanto, la elaboración de una tabla de composición de alimentos específica para la Amazonía peruana con la que poder valorar el consumo dietético de esta población mediante el uso de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA) específico para la Amazonía peruana.

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

### **Diseño de estudio. Población y muestra**

Se ha llevado a cabo un estudio observacional de encuestación, realizado en tres fases durante el periodo de 2012 a 2016. La población diana estuvo formada por los habitantes del Centro Poblado de Pueblo Libre en Belén (Iquitos), un barrio ubicado en la zona periurbana, que sufre inundaciones entre los meses de febrero y junio. Esta localización le confiere un carácter de transición entre las comunidades cercanas a los ríos de la selva y la propia ciudad. Fue seleccionado para realizar este estudio por representar claramente dicha transición, y así aportar mayor información sobre los alimentos nativos consumidos en la zona.

La elaboración de la base de datos de composición de alimentos se realizó en base a las directrices descritas por Greenfiel y Southgate (4), y propuestas por INFOODS (5).



Para la determinación del tamaño muestral se empleó el paquete estadístico-epidemiológico EPIDAT (versión 4.1) y el censo poblacional de Pueblo Libre (Distrito de Belén, Iquitos, 2009) (8). Para una prevalencia esperada de desnutrición crónica del 24,9%, una precisión del 5% y un nivel de seguridad del 95%, se obtuvo un tamaño muestral de 218 personas.

Se llevó a cabo un muestreo aleatorio estratificado por edad y sexo sin reposición, a partir de la selección al azar de 40 viviendas correspondientes al Sector 12 de Pueblo Libre. Se supuso que la unidad familiar (nuclear o extensa) de cada vivienda estaba compuesta por seis personas de promedio. Finalmente, fueron seleccionados 303 individuos de tres a 83 años de edad.

### **Selección de alimentos**

Se recogieron tres recordatorios de 24 horas (R24), dos de ellos en día laboral y uno en día festivo. Se procedió a la recogida de los R24 en dos ocasiones, una en la primera fase del estudio, en 2012, y otra en la segunda, en 2014. Los R24 fueron pasados por entrevista personal y por nutricionistas entrenados. En el caso de los niños, se entrevistó a sus madres.

Además, se recogieron CFCA a todos los individuos en cuatro ocasiones, dos veces con un intervalo de tiempo de un mes en el primer año (2012), la tercera tras la recogida de los R24 en 2014 y una última vez en 2016.

Los primeros R24 y CFCA recogidos en 2012 sirvieron para realizar una estimación de los alimentos más consumidos, tanto por frecuencia como por cantidades, y construir una lista de aquellos considerados básicos. Posteriormente, se consultó la Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009 (9) para la región de Loreto y se completó la lista de alimentos más frecuentemente consumidos. Esta lista se fue actualizando según la información recogida en las sucesivas encuestas, de forma que se incluyeron alimentos nuevos y se eliminaron los que no habían tenido presencia en los R24 y CFCA de los años posteriores.

### **Selección de nutrientes**

Los nutrientes seleccionados en un primer lugar fueron los considerados de primera necesidad en materia de salud pública en Perú (10) (energía, proteínas, lípidos,

carbohidratos, calcio, fósforo, sodio, hierro, vitamina A, ácido ascórbico, riboflavina y niacina).

Además, se seleccionaron otras vitaminas importantes en la detección de enfermedades carenciales y con el fin de evaluar el estado nutricional (vitamina B6, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina D).

### **Tablas de referencia**

Se realizó el análisis por método indirecto, es decir, mediante consulta de otras TCA y BDCA de referencia presentes en la red INFOODS. Las tablas de referencia utilizadas fueron: “tabla de composición de alimentos peruanos”, “tabla de composición de alimentos industrializados de Perú”, “tabla boliviana de composición de alimentos”, “tabla de composición de alimentos de Centroamérica”, “tablas nacionales de composición de alimentos de Argentina”, “*the national Brazilian food composition table*”, “*Brazilian regional foods*”, “tabla de composición de alimentos colombianos”, “*national nutrient database of the United States Department of Agriculture (USDA)*”, “*the composition of food, Mccance and Widdowson*” (11-20).

Además, se obtuvo información de la composición nutricional de varios alimentos (aceite de sacha inchi, ají charapita, bagre, zúncaro, etc.) a partir de artículos científicos, tesis doctorales y trabajos de fin de carrera (21-25).

### **Alimentos elaborados**

Para la composición nutricional de los alimentos elaborados (refrescos y mingados) se utilizó el software Nutriplato 4.7 (26).

## **RESULTADOS**

### **Caracterización de la muestra**

Fueron seleccionados 303 individuos de entre tres y 83 años, superando así el límite en el tamaño muestral calculado previamente y que era de 218.

En relación a la distribución por género, cabe indicar que es prácticamente equivalente, con 156 hombres (51,3%) frente a 147 mujeres, datos que coinciden con la estructura por sexos de 2009.

En relación a la distribución de edades, también se ha respetado la estructura poblacional. Si agrupamos dicha variable en los mismos estratos etarios, encontramos que esta sigue una distribución similar a la publicada en el censo de 2009 y que se caracteriza por un amplio grupo de individuos entre los cinco y los 29 años y con un escaso porcentaje de mayores de 60 años (Tabla I).

Por último, en relación a las diferencias en cuanto a distribución del género en los distintos grupos de edad, al igual que ocurre en la población, estas son prácticamente inexistentes, manteniéndose la proporcionalidad similar en todos los grupos etarios.

### **Estructura de la base de datos**

La BDCA (Anexo I. Material suplementario: <http://www.xxxxxxxxxxxxxxx>) se compuso de 135 alimentos diferentes, clasificados en 15 grupos (lácteos, huevos, carnes y productos cárnicos, pescados y mariscos, verduras, frutas, cereales y derivados, legumbres, frutos secos, aceites y grasas, azúcares y dulces, bebidas, salsas, especias y condimentos y alimentos elaborados). Esta ofrece información nutricional por 100 g de alimento y tiene en cuenta la porción comestible del mismo. Los nutrientes que están presentes y la unidad en la que se expresan son: agua (g), energía (kcal), proteínas (g), grasas (g), hidratos de carbono (g), calcio (mg), fósforo (mg), sodio (mg), potasio (mg), hierro (mg), tiamina (mg), riboflavina (mg), vitamina B6 (mg), ácido fólico (ug), vitamina B12 (μg), ácido ascórbico (mg), vitamina A total (μg de ER) y vitamina D (μg).

En el anexo II (Anexo II. Material suplementario: <http://www.xxxxxxxxxxxxxxx>), se ofrece, junto al alimento y su código, la tabla principal de referencia de la que se han obtenido los datos, y las tablas donde se han encontrado otros nutrientes que no aparecían en la tabla principal de referencia.

### **Tablas de referencia**

La mayor parte de la información nutricional de los 135 alimentos se obtuvo de distintas tablas de referencia, que se denominaron “Tablas principales de referencia”.

La TCA más utilizada fue la “Tabla de composición de alimentos peruanos”, que aportó información sobre la mayoría de nutrientes: 63 de los 135 alimentos de la base de datos (46,7%). También se utilizaron como tablas principales de referencia, por orden de mayor a menor número de datos aportados, las tablas de McCance y Widdowson,

las tablas de la USDA, las tablas de composición de alimentos industrializados de Perú, las tablas de composición de alimentos de Centroamérica, tablas de Argentina, Bolivia y Colombia, Nutriplato 7.4 y otras referencias bibliográficas (Tabla II).

Hay que destacar que solamente las tablas de McCance y Widdowson y las tablas del USDA aportaban información sobre todos los nutrientes incluidos en nuestra BDCA, por lo que se tuvieron que revisar otras para completar la información sobre la composición de los alimentos en sodio, potasio, vitamina B6, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina D.

Las tablas más utilizadas como referencia secundaria para completar la información fueron las tablas de composición de alimentos de Centroamérica, ya que tras las de McCance y Widdowson y las del USDA son las que aportan información sobre un mayor número de nutrientes.

Se necesitó consultar también otras tablas de referencia para completar la información sobre algún nutriente específico. El contenido en vitamina D de los alimentos es inexistente en todas las tablas de Centro y Sudamérica. La base de datos más utilizada fue la del USDA, que sirvió para completar el 9,6% de los alimentos de la base de datos (13 alimentos).

#### **Información sobre alimentos nativos**

Trece alimentos de la base de datos se identificaron como alimentos nativos o propios de la Amazonía peruana: mingados, huevo de tortuga charapa, carne de lagarto, bagre, palometa, zúncaro salado, chonta, ají charapita, pijuayo, aguaje, charicuelo, camucamu y aceite de semillas sachá inchi.

Solo la información nutricional de cuatro de estos alimentos se obtuvo de las tablas de composición de alimentos peruanos.

#### **DISCUSIÓN**

Se ha elaborado una base de datos de alimentos específica para la Amazonía peruana, por método indirecto, que se utilizará como herramienta para la elaboración y la validación de un CFCA específico para la población de esta área geográfica. El método indirecto en la elaboración de TCA y BDCA está justificado, según diversos autores (27-30) por la gran complejidad de la elaboración de estas herramientas, siendo el más



utilizado para la construcción de todas las TCA de Sudamérica revisadas en este trabajo.

Como se muestra en los resultados, el desarrollo de la base de datos era imprescindible para la valoración del patrón dietético de esta comunidad, ya que las tablas de composición de alimentos peruanos no proporcionan una información completa sobre la composición nutricional de los alimentos que son más consumidos en la Amazonía. Solo se han utilizado estas tablas para compilar los datos del 46,7% de los alimentos de nuestra BDCA y, para prácticamente todos ellos, ha sido necesario el uso de otras que han completado la información no disponible. Además, hay que destacar que nueve de los 13 alimentos que se han considerado propios de esta zona no aparecen en las tablas peruanas.

La falta de información sobre el contenido en algunos nutrientes como el sodio, el potasio y las vitaminas B6, B9, B12 y D que encontramos en las tablas de composición de alimentos peruanos ocurre también en la mayoría de TCA y BDCA de Sudamérica (11-18). Probablemente, esto sea debido a una falta de actualización por parte de los organismos responsables, tal y como recogen Sammán y Portela (31).

Las TCA más utilizadas como segunda fuente de referencia fueron las tablas de composición de alimentos de Centroamérica, ya que aportan información sobre un mayor número de nutrientes. Esta referencia también fue la segunda más utilizada en el estudio de Ortiz sobre las TCA y BDCA más utilizadas en Ecuador (32).

Hay que destacar que el nutriente con menor información disponible en todas la TCA y BDCA consultadas es la vitamina D, cuya información se ha podido obtener únicamente de las tablas de McCance y Widdowson y las del USDA. Las investigaciones sobre la masa ósea y la osteoporosis han puesto de manifiesto la necesidad de obtener y/o actualizar los datos sobre esta vitamina (33,34). Algunos estudios reconocen que muchas compilaciones de datos están anticuadas en lo que a vitamina D se refiere y que los datos nuevos se obtienen de forma muy lenta (35).

En el caso de la BDCA para la Amazonía peruana, contar con información sobre estos nutrientes que tienen poca relevancia en otras TCA, y sobre alimentos que no son considerados, resulta indispensable. Al ser esta una población con una alta incidencia de desnutrición crónica y de enfermedades carenciales, se hace imprescindible la realización de estudios dentro del ámbito de la epidemiología nutricional, la cual

evidencia la demanda de más y mejores datos de composición de alimentos. Los principales estudios epidemiológicos prospectivos están comenzando a dar resultados que demuestran la importancia de este enfoque para analizar las relaciones entre los alimentos y la salud (35,36), por lo que es importante disponer de BDCA adaptadas al lugar y a la población de estudio.

### **Limitaciones del estudio**

Como aspectos limitantes del estudio, debemos tener en cuenta, en primer lugar, la dificultad para acceder a la población, ya que se visitó a las familias en sus propias viviendas. Además, se tuvo que regresar a cada casa en varias ocasiones para poder entrevistar a los familiares laboralmente activos.

Otro aspecto limitante fueron las propias diferencias culturales reflejadas tanto en la conformación de la familia como en las costumbres, el lenguaje, etc.

Además, el hecho de haber utilizado TCA de otras zonas puede conllevar pequeñas variaciones en cuanto a la composición de nutrientes por cuestiones geográficas como el grado de maduración, los contenidos y tipo de nutrientes del suelo, el grado de fertilización, las condiciones climáticas y la tecnología industrial y/o doméstica.

### **BIBLIOGRAFÍA**

1. Farrán A, Botaella J, Serra L, Ribas L, Rafecas M, Codony R. Criterios generales de elaboración y utilización de tablas de composición de alimentos. Rev San Hig Pub 1994;68:427-41.
2. Egan B, Hodgkins C, Fragodt A, Raats M. Compilation of food composition data sets: An analysis of user needs through the use case approach. Eur J Clin Nutr 2011;65(6):757-60.
3. Williamson. The different uses of food composition databases. Synthesis report. Consultado el: 21 noviembre. Disponible en: [Downloads/www.eurofir.net/UsesspofspFCDBs.pdf](http://www.eurofir.net/UsesspofspFCDBs.pdf)
4. Greenfield H, Southgate D. Food composition data. 2<sup>a</sup> ed. Rome: Elsevier Applied Science; 2003.
5. INFOODS. 2003. Red internacional de sistemas de datos sobre alimentos. Disponible en: [http://www.fao.org/infoods/index\\_es.stm](http://www.fao.org/infoods/index_es.stm)

6. Tablas peruanas de composición de alimentos. 8ª ed. Lima: Ministerio de Salud; 2009.
7. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Síntesis estadística 2015. Lima; 2015.
8. Silva Santisteban A. Censo de población y vivienda y análisis situacional cualitativo del barrio de Pueblo Libre en el distrito de Belén. Informe final Lima. OPS, Informe Técnico; 2009.
9. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Encuesta Nacional de Presupuestos Familiares 2008-2009. Lima; 2012.
10. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Instituto Nacional de Salud. Tablas Peruanas de Composición de Alimentos. Lima: Ministerio de Salud; 2009.
11. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Tabla de Composición de Alimentos Industrializados. Lima: Ministerio de Salud; 2002.
12. Laboratorio de Bioquímica Nutricional. Tabla De Composición De Alimentos Bolivianos. La Paz: División Nacional de Nutrición, Ministerio de Previsión Social y Salud Pública; 1984.
13. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP). Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica. Guatemala: Organización Panamericana de la Salud (OPS); 2007.
14. Universidad Nacional de Luján. Tablas Nacionales de Composición de Alimentos. Luján: ARGENFOODS; 2010.
15. Universidade de São Paulo. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA-USP). São Paulo: BRASILFOODS; 1998.
16. Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. São Paulo; 2000.
17. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Tabla de Composición de Alimentos Colombianos. Bogotá: Ministerio de Salud Pública; 1978.
18. US Department of Agriculture. Agricultural Research Service. Nutrient Data Laboratory. USDA National Nutrient Database for Standard Reference. Washington D.C. Septiembre 2015. Revisado en mayo 2016.

19. McCance RA, Widdowson EM. McCance and Widdowson's the Composition of Foods. Cambridge: Royal Society of Chemistry; 2014.
20. Funiber. Base de datos internacional de composición de alimentos. Disponible en: <http://www.composicionnutricional.com/alimentos/PESCADO-BAGRE-PC-4>
21. Funiber. Base de datos internacional de composición de alimentos. Disponible en: <http://www.composicionnutricional.com/alimentos/PESCADO-ZUNGARO->
22. Rengifo Murrieta JA, Saavedra Bardales JB. Procesamiento y evaluación de la calidad de encurtido picante tipo pickle de Averrhoa carambola (carambola), Averrhoa blimbi (limón chino) y Capsicum frutescens (ají charapita). Trabajo final de carrera. Universidad Nacional de la Amazonía Peruana (UNAP); 2015.
23. Hurtado Ordóñez ZA. Análisis composicional de la torta y aceite de semillas de sachá inchi (*Plukenetia volubilis*) cultivada en Colombia. Tesis. Palmira: Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Ciencias Agropecuarias. Escuela de Posgrados; 2013.
24. Ajinomoto CO. INC. Disponible en: [http://www.ajinomoto.com.br/produtos/ajinomoto.php#informacao-](http://www.ajinomoto.com.br/produtos/ajinomoto.php#informacao)
25. Moreno Rojas R, Pérez Rodríguez F, Cámara Martos F. Nutriplato 2.0 web para valoración de recetas y platos de libre uso. *Nutr Clin Diet Hosp* 2012;32(1):58-29.
26. San Mauro I, Hernández B. Calibration tools menu and calculation of the composition nutritional food; validity and variability. *Nutr Hosp* 2014;29:929-34.
27. Merchant AT, Dehghan M. Food composition database development for between country comparisons. *Nutr J* 2006 2015;5:1-8.
28. Barbosa Chagas C, Saunders C, Ferreira Campos AB, Lima Nogueira J, Da Silva CL, Dutra Alves P, et al. Comparative analysis of vitamin A and iron content in food according to different food composition tables and nutritional evaluation software programs. *Food Sci Technol Campinas* 2013;33:229-32.
29. Aparicio Vizuete A, López Sobaler AM. Basic dietetic tools for assessment nutritional status. *Nutr Hosp* 2014;30:5-10.
30. Sammán N, PM de Portela ML. Current situation and future prospects of food composition tables and databases in the frame of LATINFOODS/INFOODS networks. *DIAETA (B Aires)* 2010;28(132):29-34.



31. Ortiz R, Rocha K, Doménech G. Revisión de las tablas de composición de alimentos usadas para estimar la ingesta de nutrientes en Ecuador. Rev Chil Nutr 2016;43(2):209-16.
32. European Commission. Report on osteoporosis in the European Community: Action for prevention. Luxemburgo: Office for Official Publication for the European Commission; 1998.
33. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic disease. Report of a joint. WHO/FAO expert consultation. Technical Report Series 619. Ginebra: World Health Organization; 2003.
34. Holden JM, Bhagwat SA, Patterson KY. Development of a multinutrient data quality evaluation system. J Food Compos Anal 2002;15(4):339-48.
35. Greenfield H, Southgate D. Currents needs and future directions. En: Greenfield H, Southgate D. Food Composition Data. 2ª ed. Roma: FAO; 2003. pp. 199-208.
36. Slimani N, Riboli E, Greenfield. Food composition data requirements for nutritional epidemiology of cancer and chronic diseases. En: Greenfield H, Southgate D. Quality and accessibility of food-related data. Proceedings of the First International Food Data Base Conference. Sydney: AOAC International; 1993. pp. 209-16.

**Nutrición  
Hospitalaria**

**Tabla I. Distribución de la muestra por grupos de edad y género**

Género		Frecuencia	Porcentaje
Hombre			
	3-5 años	22	13,9
	6-9 años	17	11,1
	Hombre 10-13 años	4	2,8
	Hombre 14-19 años	39	25,0
	Hombre 20-29 años	17	11,1
	Hombre 30-39 años	26	16,7
	Hombre 40-49 años	23	13,9
	Hombre 50-59 años	4	2,8
	Hombre 60-69 años	4	2,8
	Total	156	100,0
Mujer			
	3-5 años	10	6,8
	6-9 años	20	13,6
	Mujer 10-13 años	33	22,7
	Mujer 14-19 años	17	11,4
	Mujer 20-29 años	28	18,2
	Mujer 30-39 años	17	11,4
	Mujer 40-49 años	14	9,1
	Mujer 50-59 años	8	4,5
	Mujer 60-69 años	3	2,3
	Total	147	100,0

**Tabla II. Tablas principales de referencia**

	Frecuencia	Porcentaje
Tablas peruanas	63	46,7
Tablas alimentos industrializados	4	3,0
Tablas Centroamérica	4	3,0
Tablas Argentina	1	0,7
Tablas Bolivia	1	0,7
Tablas Colombia	1	0,7
USDA	21	15,6
McCance y Widdowson	26	19,3
Nutriplato	9	6,7
Otras referencias bibliográficas	5	3,7
<i>Total</i>	<i>135</i>	<i>100,0</i>

**Nutri  
Hospital**

## Anexo I. Base de datos de composición de alimentos para la Amazonía peruana

### 1. Clasificación y fuentes de datos de los alimentos actualizados

<i>Alimento</i>	<i>Clave</i>	<i>Grupo alimentos</i>	<i>Grupo pérdidas</i>	<i>Fuente del dato</i>	<i>Carne/Vegetales/Pescado</i>
Leche en polvo descremada	CF1	Lácteos	Lácteos	<i>T. peruanas y MCYW</i>	C
Leche en polvo entera	CF2	Lácteos	Lácteos	<i>T. peruanas y MCYW</i>	C
Leche evaporada entera	CF3	Lácteos	Lácteos	<i>T. peruanas y MCYW</i>	C
Leche evaporada descremada	CF4	Lácteos	Lácteos	<i>T. peruanas y USDA</i>	C
Leche UHT entera	CF5	Lácteos	Lácteos	<i>T. peruanas y MCYW</i>	C
Leche UHT semidescremada	CF6	Lácteos	Lácteos	<i>T. peruanas y MCYW</i>	C



Leche UHT descremada	CF7	Lácteos	Lácteos	<i>T. peruanas y MCYW</i>	C
Queso fresco	CF8	Lácteos	Lácteos	<i>T. peruanas, argentinas y MCYW</i>	C
Quesos grasos y semigrasos	CF9	Lácteos	Lácteos	<i>T. peruanas y MCYW</i>	C
Yogurt natural	CF10	Lácteos	Lácteos	<i>T. peruanas, Centroamérica y MCYW</i>	C
Yogurt de frutas	CF11	Lácteos	Lácteos	<i>T. peruanas y MCYW</i>	C
Mingados	CF12	Alimento elaborado	Otros	<i>Nutriplato</i>	V
Helado	CF13	Lácteos	Lácteos	<i>MCYW</i>	C
Huevo de gallina	CF14	Huevos	Huevos	<i>T. peruanas, Centroamérica y MCYW</i>	C
Huevo de charapa	CF15	Huevos	Huevos	<i>T. peruanas</i>	C

1. Clasificación y fuentes de datos de los alimentos actualizados (cont.)

<i>Alimento</i>	<i>Clave</i>	<i>Grupo alimentos</i>	<i>Grupo pérdidas</i>	<i>Fuente del Dato</i>	<i>Carne/Vegetales/Pescado</i>
Pollo, pavo o gallina sin piel	CF16	Carnes y productos cárnicos	Carnes y productos cárnicos	MCYW	C
Pollo, pavo o gallina con piel	CF17	Carnes y productos cárnicos	Carnes y productos cárnicos	T. peruanas y MCYW	C
Carne de res	CF18	Carnes y productos cárnicos	Carnes y productos cárnicos	T. peruanas y Centroamérica	C
Corazón de res	CF19	Carnes y productos cárnicos	Carnes y productos cárnicos	T. peruanas y Centroamérica	C
Carne de chancho	CF20	Carnes y productos cárnicos	Carnes y productos cárnicos	T. peruanas, argentinas y USDA	C

Carne de lagarto	CF22	Carnes y productos cárnicos	Carnes y productos cárnicos	<i>T. Centroamérica</i>	C
Carnes procesadas	CF24	Carnes y productos cárnicos	Carnes y productos cárnicos	<i>MCYW</i>	C
Tocino	CF25	Carnes y productos cárnicos	Carnes y productos cárnicos	<i>USDA</i>	C

1. Clasificación y fuentes de datos de los alimentos actualizados (cont.)

<i>Alimento</i>	<i>Clave</i>	<i>Grupo alimentos</i>	<i>Grupo pérdidas</i>	<i>Fuente del Dato</i>	<i>Carne/Vegetales/Pescado</i>
-----------------	--------------	------------------------	-----------------------	------------------------	--------------------------------

Hígado de res	CF26	Carnes y productos cárnicos	Carnes y productos cárnicos	<i>T. peruanas, Centroamérica y USDA</i>	C
Menudencias	CF27	Carnes y productos cárnicos	Carnes y productos cárnicos	<i>Nutriplato</i>	C
Hamburguesa	CF28	Carnes y productos cárnicos	Carnes y productos cárnicos	<i>USDA</i>	C
Pescado magro (bagre)	CF29	Pescados y mariscos	Pescados y mariscos	<a href="http://www.composicionnutricional.com/alimentos/PESCADO-BAGRE-PC-4">http://www.composicionnutricional.com/alimentos/PESCADO-BAGRE-PC-4</a>	P
Pescado graso (palometa)	CF30	Pescados y mariscos	Pescados y mariscos	<i>T. peruanas</i>	P
Zúncaro salado	CF31	Pescados y mariscos	Pescados y mariscos	<a href="http://www.composicionnutricional.com/alimentos/PESCADO-ZUNGARO-SALADO-DESHDRATADO-PC-4">http://www.composicionnutricional.com/alimentos/PESCADO-ZUNGARO-SALADO-DESHDRATADO-PC-4</a>	P



Mariscos	CF32	Pescados y mariscos	Pescados y mariscos	Nutriplato	P
Espinacas o acelgas	CF34	Verduras	Verduras	<i>T. peruanas y Centroamérica</i>	V
Lechuga	CF35	Verduras	Verduras	<i>T. peruanas, Centroamérica y USDA</i>	V
Chonta	CF36	Verduras	Verduras	<i>T. peruanas y USDA</i>	V
Tomate	CF37	Verduras	Verduras	<i>T. peruanas, Centroamérica y USDA</i>	V
Pepino	CF38	Verduras	Verduras	<i>T. peruanas, Centroamérica y USDA</i>	V
Brócoli, col, coliflor	CF39	Verduras	Verduras	<i>T. peruanas, Centroamérica y USDA</i>	V

1. Clasificación y fuentes de datos de los alimentos actualizados (cont.)

<i>Alimento</i>	<i>Clave</i>	<i>Grupo alimentos</i>	<i>Grupo pérdidas</i>	<i>Fuente del dato</i>	<i>Carne/Vegetales/Pescado</i>
-----------------	--------------	------------------------	-----------------------	------------------------	--------------------------------

Zanahoria, calabaza	CF40	Verduras	Verduras	<i>T. peruanas, Centroamérica y USDA</i>	V
Betarraga	CF41	Verduras	Verduras	<i>T. argentina y USDA</i>	V
Ají dulce	CF42	Verduras	Verduras	<i>T. peruanas</i>	V
Ají rocoto	CF43	Verduras	Verduras	<i>T. peruanas</i>	V
Ají charapita	CF44	Verduras	Verduras	<i>Procesamiento y evaluación de la calidad de encurtido picante tipo pickle de Averrhoa carambola (carambola), Averrhoa blimbi (limón chino) y Capsicum Frustencens (ají charapita)</i>	V
Hongos	CF44	Verduras	Verduras	<i>USDA</i>	V
Palta	CF45	Frutas	Frutas	<i>T. peruanas, Centroamérica y USDA</i>	v
Cebolla	CF46	Verduras	Verduras	<i>T. peruanas, Centroamérica y USDA</i>	V
Orégano, albahaca, Culantro	CF47	Especias y condim.	Otros	<i>T. peruanas, Centroamérica y USDA</i>	V
Apio	CF48	Verduras	Verduras	<i>T. peruanas y Centroamérica</i>	V
Rabanito	CF49	Verduras	Verduras	<i>T. peruanas, Centroamérica y USDA</i>	V

Vainas	CF50	Verduras	Verduras	<i>T. peruanas</i>	V
Papa	CF51	Verduras	Verduras	<i>MCYW</i>	V
Yuca	CF52	Verduras	Verduras	<i>T. peruanas</i>	V
Camote	CF53	Verduras	Verduras	<i>T. peruanas y Brasileñas</i>	V
Pijuayo	CF54	Verduras	Verduras	<i>USDA</i>	V
Sachapapa	CF55	Verduras	Verduras	<i>T. peruanas</i>	V
Plátano verde	CF56	Frutas	Frutas	<i>T. peruanas y brasileñas</i>	V
Otros (berenjena, calabacín, etc.)	CF57	Verduras	Verduras	<i>MCYW</i>	V

1. Clasificación y fuentes de datos de los alimentos actualizados (cont.)

<i>Alimento</i>	<i>Clave</i>	<i>Grupo alimentos</i>	<i>Grupo pérdidas</i>	<i>Fuente del dato</i>	<i>Carne/Vegetales/Pescado</i>
-----------------	--------------	------------------------	-----------------------	------------------------	--------------------------------

Naranja, limón, mandarina	CF58	Frutas	Frutas	<i>MCYW</i>	V
Sandía	CF59	Frutas	Frutas	<i>MCYW</i>	V
Aguaje	CF60	Frutas	Frutas	<i>T. peruanas</i>	V
Toronja	CF61	Frutas	Frutas	<i>T. peruanas, Centroamérica y USDA</i>	V
Plátano maduro	CF62	Frutas	Frutas	<i>T. peruanas, Centroamérica y brasileñas</i>	V
Manzana, pera	CF63	Frutas	Frutas	<i>MCYW</i>	V
Mango	CF64	Frutas	Frutas	<i>MCYW</i>	V
Piña	CF65	Frutas	Frutas	<i>MCYW</i>	V
Papaya	CF66	Frutas	Frutas	<i>MCYW</i>	V
Melón	CF67	Frutas	Frutas	<i>MCYW</i>	V
Anona	CF68	Frutas	Frutas	<i>T. peruanas y Centroamérica</i>	V
Caimito	CF69	Frutas	Frutas	<i>T. peruanas</i>	V
Coco	CF70	Frutas	Frutas	<i>T. peruanas y Centroamérica</i>	V

Fresa	CF71	Frutas	Frutas	MCYW	V
Granadilla	CF72	Frutas	Frutas	<i>T. peruanas</i>	V
Cocona	CF73	Frutas	Frutas	<i>T. peruanas</i>	V
Charichuelo	CF74	Frutas	Frutas	<i>T. colombianas</i>	V
Uva	CF75	Frutas	Frutas	MCYW	V
Camucamu, maracuyá (vaso de refresco)	CF76	Bebidas	Bebidas	<i>Nutriplato</i>	V
Otras frutas: durazno	CF77	Frutas	Frutas	MCYW	V

*1. Clasificación y fuentes de datos de los alimentos actualizados (cont.)*

<i>Alimento</i>	<i>Clave</i>	<i>Grupo alimentos</i>	<i>Grupo pérdidas</i>	<i>Fuente del dato</i>	<i>Carne/Vegetales/Pescado</i>
-----------------	--------------	----------------------------	---------------------------	------------------------	--------------------------------



Arroz blanco	CF78	Cereales y derivados	Cereales y derivados	MCYW	V
Avena	CF79	Cereales y derivados	Cereales y derivados	MCYW	V
Kiwicha, quinua	CF80	Cereales y derivados	Cereales y derivados	T. peruanas y USDA	V
Cebada	CF81	Cereales y derivados	Cereales y derivados	T. peruanas y USDA	V
Copos de trigo	CF82	Cereales y derivados	Cereales y derivados	MCYW	V
Cereales azucarados	CF83	Cereales y derivados	Cereales y derivados	MCYW	V
Pan blanco, pan de molde, pan de leche	CF84	Cereales y derivados	Cereales y derivados	USDA	V
Pan integral	CF85	Cereales y derivados	Cereales y derivados	USDA	V

**Nutrición Hospitalaria**

Pasta	CF86	Cereales y derivados	Cereales y derivados	USDA	V
Harina de trigo	CF87	Cereales y derivados	Cereales y derivados	USDA	V
Alverjas	CF88	legumbres	legumbres	T. Centroamérica	V
Lentejas	CF89	legumbres	otros	USDA	V
Frijol	CF90	legumbres	legumbres	T. peruanas y Centroamérica	V
Canchitas	CF91	Cereales y derivados	Cereales y derivados	T. peruanas	V

1. Clasificación y fuentes de datos de los alimentos actualizados (cont.)

<i>Alimento</i>	<i>Clave</i>	<i>Grupo alimentos</i>	<i>Grupo pérdidas</i>	<i>Fuente del dato</i>	<i>Carne/Vegetales/Pescado</i>
Almendras, avellanas, nueces	CF92	Frutos secos	Otros	MCYW	V

Pasas, dátiles, orejones	CF93	Frutas	Frutas	<i>MCYW</i>	V
Aceite vegetal mezcla soya-algodón-girasol, etc.	CF94	Aceites y grasas	Aceites y grasas	<i>T. Bolivia</i>	V
Aceite de soya	CF95	Aceites y grasas	Aceites y grasas	<i>T. peruanas</i>	V
Aceite de girasol	CF96	Aceites y grasas	Aceites y grasas	<i>T. peruanas, Centroamérica y USDA</i>	V
Aceite de sacha inchi	CF97	Aceites y grasas	Aceites y grasas	<i>Análisis composicional de la torta y aceite de semillas de sacha inchi (Plukenetia volubilis) cultivada en Colombia, Zully Adriana Hurtado Ordóñez</i>	V
Aceite de palma	CF98	Aceites y grasas	Aceites y grasas	<i>T. peruanas y MCYW</i>	V
Aceite de oliva	CF99	Aceites y grasas	Aceites y grasas	<i>T. peruanas y MCYW</i>	V

Mantequilla con sal	CF100	Aceites y grasas	Aceites y grasas	<i>T. peruanas, Centroamérica y MCYW</i>	C
Margarina	CF101	Aceites y grasas	Aceites y grasas	<i>T. peruanas, Centroamérica y MCYW</i>	V
Manteca de cerdo	CF102	Aceites y grasas	Aceites y grasas	<i>T. peruanas, Centroamérica y MCYW</i>	C

1. Clasificación y fuentes de datos de los alimentos actualizados (cont.)

<i>Alimento</i>	<i>Clave</i>	<i>Grupo alimentos</i>	<i>Grupo pérdidas</i>	<i>Fuente del dato</i>	<i>Carne/Vegetales/Pescado</i>
Salsa de ají	CF103	Alimento elaborado	Otros	<i>Nutriplato</i>	V
Mayonesa	CF104	Espicias y condim.	Otros	<i>USDA</i>	C

Ketchup	CF105	Espicias y condim.	Otros	USDA	V
Mostaza	CF106	Espicias y condim.	Otros	USDA	V
Azúcar	CF107	Azúcares y dulces	Otros	MCYW	V
Miel	CF108	Azúcares y dulces	Otros	T. peruanas y MCYW	V
Mermelada	CF109	Azúcares y dulces	Otros	USDA	V
Galletas soda	CF110	Azúcares y dulces	Otros	Tabla alimentos industrializados y USDA	
Galletas rellenas (vainilla o chocolate)	CF111	Azúcares y dulces	Otros	USDA	
Tortas o queques	CF112	Azúcares y dulces	Cereales y derivados	Nutriplato	V

**Nutrición Hospitalaria**



Chocolates	CF113	Azúcares y dulces	Otros	USDA
Caramelos, bombones o paletas	CF114	Azúcares y dulces	Otros	USDA

1. Clasificación y fuentes de datos de los alimentos actualizados (cont.)

<i>Alimento</i>	<i>Clave</i>	<i>Grupo alimentos</i>	<i>Grupo pérdidas</i>	<i>Fuente del dato</i>	<i>Carne/Vegetales/Pescado</i>
Curichis o chupetes	CF115	Azúcares y dulces	Azúcares y dulces	Nutriplato	
Patatas chips, chifles, popcorn	CF117	Alimento elaborado	Alimento elaborado	Tablas de composición de alimentos industrializados. Perú	V
Agua del grifo	CF119	Bebidas	Bebidas	USDA	
Agua mineral	CF120	Bebidas	Bebidas	USDA	

Gaseosas	CF121	Bebidas	Bebidas	<i>T. peruanas</i>	V
Gaseosas light o cero	CF122	Bebidas	Bebidas	<i>USDA</i>	
Refrescos	CF123	Bebidas	Bebidas	<i>Nutriplato</i>	V
Jugos embotellados y frugos	CF124	Bebidas	Bebidas	<i>USDA</i>	V
Cerveza	CF125	Bebidas	Otros	<i>T. peruanas y USDA</i>	V
Jugos	CF128	Frutas	Frutas	<i>Nutriplato</i>	V
Destilados y tragos	CF129	Bebidas	Otros	<i>Tablas de composición de alimentos industrializados. Perú</i>	
Café	CF131	Bebidas	Otros	<i>T. peruanas y Brasileñas</i>	V
Té o infusiones	CF132	Bebidas	Otros	<i>T. peruanas y Brasileñas</i>	
Sal	CF133	Espicias y condim.	Otros	<i>T. Centroamérica</i>	V
Ajino	CF134	Espicias y condim.	Espicias y condim.	<a href="http://www.ajinomoto.com.br/produtos/aji-no-moto.php#informacao-nutricional">http://www.ajinomoto.com.br/produtos/aji-no-moto.php#informacao-nutricional</a>	

1. Clasificación y fuentes de datos de los alimentos actualizados (cont.)

<i>Alimento</i>	<i>Clave</i>	<i>Grupo alimentos</i>	<i>Grupo pérdidas</i>	<i>Fuente del dato</i>	<i>Carne/Vegetales/Pescado</i>
Palillo	CF135	Espicias y condim.	Otros	USDA	V
Sillao	CF136	salsas	Salsas	Tablas de composición de alimentos industrializados. Perú	V
Tabletas de caldo	CF137	Espicias y condim.	Otros	T. Centroamérica	C
Pimienta	CF138	Espicias y condim.	Otros	MCYW	V
Vinagre	CF139	Espicias y condim.	Otros	MCYW	V
Ajo	CF140	Verduras	Verduras	MCYW	V

Comino	CF141	Espicias y condim.	Otros	MCYW	V
Canela	CF142	Espicias y condim.	Otros	MCYW	V
Otros	CF143	Espicias y condim.	Otros	MCYW	V

**Nutrición  
Hospitalaria**

2. Porción comestible, agua y macronutrientes de los alimentos actualizados

Alimento	% Comestible	% Agua	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)
Leche en polvo descremada	100	3	348	36,10	0,60	52,90
Leche en polvo entera	100	3,90	483,20	26	26,30	36,10
Leche evaporada entera	100	73,50	149,20	8,20	9,10	9,20
Leche evaporada descremada	100	80	79	7,10	0,90	10,50
Leche UHT entera	100	87,80	63	3,10	3,50	4,90
Leche UHT semidescremada	100	88,10	53	3,30	2	4,80
Leche UHT descremada	100	90,10	43	3,50	1	4,70
Queso fresco	100	55	264	17,50	20,10	3,30
Quesos grasos y semigrasos	100	33,50	396	28	30	3,30
Yogurt natural	100	87,70	61	3,50	3,30	4,70



Yogurt de frutas	100	73,80	97	4,10	2,80	18,50
Mingados	100	81,12	81,23	2,43	1,93	14,45
Helado	100	59,80	179	3,50	8	24,70
Huevo de gallina	100	75,40	141	13,50	8,40	1,80
Huevo de charapa	100	73,50	143	16,40	7,30	1,60
Pollo, pavo o gallina sin piel	100	68,50	142	26,50	4	0
Pollo, pavo o gallina con piel	100	61,90	216	22,60	14	0
Carne de res	100	75,90	105	21,30	1,30	0
Corazón de res	95	77	102	16,60	3,50	0,10
Carne de chancho	100	69,20	198	14,40	15,10	0,10
Carne de lagarto	100	45,60	232	45,60	5,20	0
Carnes procesadas	100	45,40	367	10,60	32,10	9,50
Tocino	100	20,60	672,60	8,40	71	0
Hígado de res	100	71,90	127	20	4,60	3,30

Menudencias	100	58,40	152,33	17,97	8,10	2,07
Hamburguesa	100	54,52	207,35	5,98	8,04	29,61
Pescado magro (bagre)	100	80,90	80	15,20	1,70	0
Pescado graso (palometa)	100	82,80	64	14,20	0,40	0

2. Porción comestible, agua y macronutrientes de los alimentos actualizados (cont.)

<i>Alimento</i>	<i>% Comestible</i>	<i>% Agua</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>Lípidos (g)</i>	<i>Carbohidratos (g)</i>
Zúncaro salado	100	24,10	273	47,30	9,30	0
Mariscos	47	78,70	94,20	18	1,80	1,50
Espinacas o acelgas	85	90,70	22,08	2,52	0,50	2
Lechuga	60	95	16,65	1,50	0,60	1,40
Chonta	100	90,20	49	3,40	0,70	9,70
Tomate	94	93,99	18,12	1	0,35	3,50

Pepino	77	96,70	11,73	0,70	0,20	1,90
Brócoli, col, coliflor	80	92,40	54	2,40	0,90	11,10
Zanahoria, calabaza	83	88,70	32,78	0,90	0,40	7,30
Betarraga	82	89,20	30,10	1,30	0,13	6,40
Ají dulce	100	92,40	26	0,70	0,40	6
Ají rocoto	100	92,40	26	0,70	0,40	6
Ají charapita	100	92,40	26	0,85	0,80	12,90
Hongos	80	94,56	26	1,80	0,30	4
Palta	100	78,80	138	1,50	12	5,90
Cebolla	90	93,50	28,60	1,40	0,20	5,30
Orégano, albahaca, culantro	80	83,10	44	3,30	1,30	7
Apio	91	95,10	7	0,50	0,20	0,90
Rabanito	81	95,40	12	0,70	0,20	1,90
Vainas	100	89,60	37	2,40	0,30	8,10

Papa	80	79	75	2,10	0,20	17,20
Yuca	100	59	120	0,60	0,20	39,10
Camote	79	74,20	90,83	1,20	0,60	21,50
Pijuayo	100	90,20	28	2,52	0,62	4,62
Sachapapa	100	72,20	112	1,80	1,50	23,50
Plátano verde	59	57	152	1	0,20	41
Otros (berenjena, calabacín, etc.)	96	92,90	15	0,90	0,40	2,20
Naranja, limón, mandarina	100	86,10	37	1,10	0,10	8,50
Sandía	100	92,30	31	0,50	0,30	7,10
Aguaje	100	53,60	283	2,30	25,10	18,10
Toronja	73	92,20	34,20	0,60	0,20	8
Plátano maduro	66	68,10	112	1,20	0,20	29,60
Manzana, pera	100	85,40	45	0,40	0,10	11,20

Mango	100	82,40	57	0,70	0,20	14,10
Piña	100	86,50	41	0,40	0,20	10,10
Papaya	100	88,50	36	0,50	0,10	8,80
Melón	100	92,20	28	0,60	0,10	6,60

2. Porción comestible, agua y macronutrientes de los alimentos actualizados (cont.)

<i>Alimento</i>	<i>% Comestible</i>	<i>% Agua</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>Lípidos (g)</i>	<i>Carbohidratos (g)</i>
Anona	60	85	112	1,10	0,40	12,90
Caimito	100	83,50	60	1,80	0,50	13,60
Coco	70	46,60	350,68	3,20	36	3,70
Fresa	97	89,50	34,45	0,70	0,60	7
Granadilla	100	78,90	80	2,20	2	15,60
Cocona	100	88,50	41	0,90	1,40	9,20



Charichuelo	80		47	0,50	0,10	10,90
Uva	90	84,40	62,77	0,60	0,16	16,10
Camucamu, maracuyá (vaso de refresco)	100	89,76	38,60	1,18	0,61	7,16
Otras frutas: durazno	88	88,90	52	0,60	0,16	12
Arroz blanco	100	11,40	383	7,30	3,60	85,80
Avena	100	15,85	334,82	11,69	7,09	59,80
Kiwicha, quinua	100	11,80	343	12,20	6,20	67,20
Cebada	100	8,50	301,30	10,60	2,10	64
Copos de trigo	100	2,50	321	14,20	1,30	67,30
Cereales azucarados	100	4	388	8	2,50	81
Pan blanco, pan de molde, pan de leche	100	51,90	273	6,30	17,50	24
Pan integral	100	32,46	231,94	8,54	1,60	48,90

Pasta	100	6,80	133	4,75	1,47	24,84
Harina de trigo	100	6,10	348	9,30	1,20	80
Alverjas	45	76,86	81	5,42	0,40	14,46
Lentejas	100	9,30	312,80	23	1,70	54,80
Frijol	100	12,40	41	22,70	1,60	59,10
Canchitas	100	9,50	339	6,70	2,70	79,80
Almendras, avellanas, nueces	100	7,60	621,35	21,20	56,70	7
Pasas, dátiles, orejones	100	31,10	141	2,50	0,50	34
Aceite vegetal Mezcla soya- algodón-girasol, etc.	100	0,20	895,20	0,20	99,20	0
Aceite de soya	100	0,10	899,10	0	99,90	0
Aceite de girasol	100	0,10	882	0	99,90	0
Aceite de sacha inchi	100	0,10	899	0	99,90	0
Aceite de palma	100	0,10	897	0	99,70	0

Aceite de oliva	100	0,10	899,10	0	99,90	0
-----------------	-----	------	--------	---	-------	---

2. Porción comestible, agua y macronutrientes de los alimentos actualizados (cont.)

Alimento	% Comestible	% Agua	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)
Mantequilla con sal	100	15,90	717	0,90	81,10	0,10
Margarina	100	16	729	0,80	80,40	0,50
Manteca de cerdo	100	0	900	0	100	0
Salsa de ají	100	85,45	42,19	1,39	0,29	9,31
Mayonesa	100	19,20	718	1,80	78,90	0,10
Ketchup	100	76,90	98,40	2,10	0	23
Mostaza	100	84,50	82,40	4,70	4,40	6,40
Azúcar	100	0,20	374,25	0	0	99,80
Miel	100	23	330	0	0	76,40

Mermelada	100	42,68	247	0,32	0,63	60
Galletas soda	100	4,80	430	10,30	12	70,40
Galletas rellenas (vainilla o chocolate)	100	0,80	523,95	5,70	27,60	67,40
Tortas o queques	100	44,70	277	6,30	14,50	32,40
Chocolates	100	8	457,50	4,80	21,20	66
Caramelos, bombones o paletas	100	5,10	356,60	0,80	0,10	94
Curichis o chupetes	100	88,36	37,48	0,18	0,05	9,65
Patatas chips, chifles, porcorn	100	5,70	518	2	30	60
Agua del grifo	100	99,90	0	0	0	0
Agua mineral	100	100	0	0	0	0
Gaseosas	100	89	41	0	0	11
Gaseosas light o cero	100	99,90	0,40			0,10

Refrescos	100	88,36	37,48	0,18	0,05	9,65
Jugos embotellados y frugos	100	89,60	49	0,40	0	12
Cerveza	100	94,50	36	0,30	0	5,10
Jugos	100	89,20	40,80	0,60	0,10	10
Destilados y tragos	100	99,90	291	0	0	0
Café	100	99,10	2	0,10	0	0,60
Té o infusiones	100	99,49	2	0,10	0	0,40
Sal	100	0,20	0	0	0	0
Ajino	100	0,20	0	0	0	0

2. Porción comestible, agua y macronutrientes de los alimentos actualizados (cont.)

<i>Alimento</i>	<i>% Comestible</i>	<i>% Agua</i>	<i>Energía (kcal)</i>	<i>Proteínas (g)</i>	<i>Lípidos (g)</i>	<i>Carbohidratos (g)</i>
-----------------	-------------------------	---------------	---------------------------	----------------------	--------------------	--------------------------



Palillo	100	11,90	345	11,40	5,90	61,50
Sillao	100	73,20	48	7,80	0,20	3,80
Tabletas de caldo	100	63,93	197,68	13,11	10,55	13,41
Pimienta	100	11,40	283	10,40	2,10	42,41
Vinagre	100	99	3,85	0,40	0	0,60
Ajo	79	64,30	98	7,90	0,60	16,30
Comino	100	11,40	283	10,40	2,10	42,41
Canela	100	9,50	255	3,90	3,20	25,55
Otros	100	9,50	255	3,90	3,20	25,55

**Nutrición  
Hospitalaria**

### 3. Micronutrientes y vitaminas de los alimentos actualizados

Alimento	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Hierro (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Vit. B6 (mg)	Ácido fólico (ug)	Vit. B12 (ug)	Ácido ascórbico (mg)	Vit. A (ug ER)	Vit. D (ug)
Leche en polvo descremada	1.280,0	970	550,0	1.590	0,27	0,38	1,63	0,60	51	2,60	13	350,80	2,10
Leche en polvo entera	976	740	440,0	1.270	0,60	0,33	1,40	0,23	46	2	5,50	290	0,24
Leche evaporada entera	255	201	180,0	375	0,20	0,07	0,41	0,05	9	0,10	1	102	0,08
Leche evaporada descremada	267	203	100,0	203	0,19	0,05	0,32	0,05	8	0,16	16	65	0,10
Leche UHT entera	106	94	57	140	1,30	0,05	0,20	0,04	4	0,10	0,50	28	0,10
Leche UHT semidescremada	102	98	55	150	1,30	0,05	0,20	0,06	6	0,40	1,20	32	0,10

Leche UHT descremada	130	96	54	150	0,05	0,04	0,17	0,05	4	0,40	5,20	71,95	0
Queso fresco	783	375	90	202	1,30	0,03	0,43	0,09	44	11	0	420	0,20
Quesos grasos y semigrasos	1076	517	330,0	150	1,50	0,09	0,46	0,05	13	0,30	0	*	*
Yogurt natural	121	95	46	155	0,05	0,03	0,14	0,03	0	0,37	0,53	27	0
Yogurt de frutas	105	105	82	210	0,05	0,04	0,40	0,07	10	0,21	0,54	*	0
Mingados	48,83	64,44	35,63	80,56	0,32	0,06	0,09	0,02	2,72	0,03	0,18	18,09	0,01
Helado	110	99	61	180	0,50	0,04	0,26	0,07	9	0,30	1	120,60	0,10
Huevo de gallina	34	194	140,0	134	1,10	0,60	0,05	0,40	0	1,29	3	140	1,75
Huevo de charapa	85	24			0,80	0,04	0,19						

TABLA 3. Micronutrientes y vitaminas de los alimentos actualizados (cont.)

Alimento	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Hierro (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Vit. B6 (mg)	Ácido fólico (ug)	Vit. B12 (ug)	Ácido ascórbico (mg)	Vit. A (ug ER)	Vit. D (ug)
Pollo, pavo o Gallina sin piel	9	220	71	330	0,50	0,08	0,14	0,35	7		0		
pollo, pavo o gallina con piel	9	170	72	270	0,80	0,08	0,14	0,30	8	*	0	*	*
Carne de res	16	208	57	375	3,40	0,03	0,33	0,51	0	2,98	0	0	
Corazón de res	6	209	98	287	3,60	0,42	0,88	0,28	0	8,55	3,60	0	
Carne de chanco	12	238	99	380	1,30	0,90	0,16	0,77	0	0,51	0,60	0	8
Carne de lagarto	1.231	767			11,40	0,10	0,30						
Carnes procesadas	41	160	760,0	160	1,10	0,04	0,12	0,07	1	1	*	*	*
Tocino	6	38	560,0	80	0,70	0,08			*	3	0		
Hígado de res	13	166	136,0	300	5,40	0,24	1,89	2	240	100	30	4.968	1,20

Menudencias	16	290	115,0	250	3,93	0,15	1,02	0,19	203,33	20	13,67	5	0,07
Hamburguesa	49,32	74,16	226,5 4	180,72	1,60	0,20	0,09	0,10	27,79	0,37	6,18	30,45	0
Pescado magro (bagre)	34	113	60	330	1,90	0,05	0,09		*		0,70	15	
Pescado graso (palometa)	140	151			1,20	0,02	0,07		*		4,80		
Zúncaro salado	308	398			6	0,39	0,02		*		1,20		
Mariscos	115	300	305	221	3,30	0,02	0,02	0,06	5	1,90	0,01	1	0,01
Espinacas o acelgas	126	55	102	633	2,40	0,11	0,23	0,22	150	0	35	542	0

3. Micronutrientes y vitaminas de los alimentos actualizados (cont.)



Alimento	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Hierro (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Vit. B6 (mg)	Ácido fólico (ug)	Vit. B12 (ug)	Ácido ascórbico (mg)	Vit. A (ug ER)	Vit. D (ug)
Lechuga	34,70	30	10	240	1	0,06	0,07	0,06	33,60	0	12,20	29	0
Chonta	138	109	426	177	1,70	0,68	0,05	0,02	39	0	7,90	1,67	*
Tomate	10,60	27	6	250	0,70	0,07	0,04	0,13	28,80	0	26,60	94	0
Pepino	17	20	6,50	140	0,30	0,03	0,03	0,04	13	0	6	2	0
Brócoli, col, coliflor	13	46	51	399	2,86	0,06	0,05	0,20	69	0	67	0	0
Zanahoria, Calabaza	33	37	52,50	260	0,50	0,10	0,04	0,20	30	0	6	1346	0
Betarraga	23	31	84	300	0,80	0,03	0,03	0,05	90	0	9,40	3,33	0
Ají dulce	10	43			3	0,04	0,09				95	18	
Ají rocoto	10	43			3	0,04	0,09				95	18	
Ají charapita					3	0,04	0,09						

Hongos	10,80	115	10	470	1	0,10	0,31	0,09	23	0	4	0	0
Palta	16	28	2	400	0,70	0,09	0,12	0,42	11	0	17	19	0
Cebolla	25,40	44	7	180	0,27	0,03	0,03	0,13	14	0	6,90	1,40	0
Orégano, albahaca, culantro	13	25	46	521	0,20	0,08	0,05	0,15	0	0	75	3	0
Apio	41	21	60	320	0,40	0,17	0,05	0,28	66	0	43	95	0
Rabanito	19	20	11	240	0,60	0,03	0,03	0,07	38	0	17	3,80	0
Vainas	88	49	2	280	1,40	0,07	0,20	0,14	83	0	24	35	0
Papa	5	37	7	360	0,40	0,21	0,02	0,44	35	0	11	0	0
Yuca	35	62			0,40	0,03	0,03	0,30			36,30	15	
Camote	22	60	20	320	0,70	0,10	0,06	0,22	52	0	25	667	0

3. Micronutrientes y vitaminas de los alimentos actualizados (cont.)

Alimento	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Hierro (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Vit. B6 (mg)	Ácido fólico (ug)	Vit. B12 (ug)	Ácido ascórbico (mg)	Vit. A (ug ER)	Vit. D (ug)
Pijuayo	58	65	426,	177	3,13	0,01	0,06	0,02	39	0	7,90	1,67	0
Sachapapa	3	30			0,70	0,09	0,03				3,10	7	
Plátano verde	8	43	1	396	0,50	0,09	0,14			0	10	56	
Otros (berenjena, calabacín, etc.)	10	21	2	210	0,30	0,02	0,01	0,08	18	0	4	1,16	0
Naranja, limón, mandarina	47	21	5	150	0,10	0,11	0,04	0,10	31	0	54	4,60	0
Sandía	7	9	2	100	0,30	0,05	0,01	0,14	2	0	8	38,30	0
Aguaje	74	27			0,70	0,12	0,17				0		
Toronja	17	17	0	148	0,30	0,05	0,04	0,04	14	0	40	3,20	0
Plátano maduro	0	37	4	499	0,40	0,06	0,06	0,30	0	0	11,50	3	
Manzana, pera	3	8	3	100	0,10	0,03	0,02	0,06	1	0	4	2,83	0

Mango	12	16	2	180	0,70	0,04	0,05	0,13		0	37	300	0
Piña	18	10	2	160	0,20	0,08	0,03	0,09	5	0	12	3	0
Papaya	23	13	5	200	0,50	0,03	0,04	0,03	1	0	60	135	0
Melón	9	16	32	210	0,10	0,03	0,01	0,06	2	0	9	8	0
Anona	16	37	4	382	0,20	0,07	0,23	0,22	*	0	18	2	*
Caimito	88	19			0,20	0,01	0,02				13		
Coco	13	94	17	405	2,10	0,03	0,02	0,04	26	0	2	0	
Fresa	30	26	2	150	0,70	0,02	0,03	0,06	20	0	60	20	0
Granadilla	17	128	28	348	140	0,11	0,13	0,06	20		15,80	28	
Cocona	16	30			1,50	0,06	0,10				4,50	*	
Charichuelo	10	21			0,30	0,05	0,05				10		

3. Micronutrientes y vitaminas de los alimentos actualizados (cont.)

Alimento	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Hierro (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Vit. B6 (mg)	Ácido fólico (ug)	Vit. B12 (ug)	Ácido ascórbico (mg)	Vit. A (ug ER)	Vit. D (ug)
Uva	17	22	2	250	0,40	0,04	0,02	0,10	16	0	4	3	0
Camucamu, maracuyá (vaso de refresco)	14,40	26	17,60	188	1,14	0,01	0	0,01	0,50	0	1,20	0,30	0
Otras frutas: durazno	8	22	3	230	0,40	0,03	0,05	0,02	3	0	8	403	0
Arroz blanco	51	150	4	150	0,50	0,41	0,02	0,31	20	0	0	0	0
Avena	79,60	400	8,40	355	5,80	0,52	0,14	0,96	60	0	0	0	0
Kiwicha, quinua	85	155	21	740	4,20	0,20	0,15	0,22	49	0	0	0	*
Cebada	50	380	4	560	6	0,31	0,10	0,56	50	0	0	0	0
Copos de trigo	26	350	4	390	4,60	*	0,06	0,14	19	0	0	0	0



Cereales azucarados	267	100	400	400	7,90	1,20	1,30	1,70	167	0,85	50	566	4,20
Pan blanco, pan de molde, pan de leche	130	120	150	160	0,80	0,11	0,19	0,10	8	1	1	62,30	0,20
Pan integral	58	195	700	225	2	0,30	0,14	0,21	28	0	0	0	0
Pasta	12		7	28		0,19	0,08	0,04	64	0,09		6	
Harina de trigo	15	120	3	135	1,10	0,09	0,06	0,20	14	0	0	0	0
Alverjas	25	108	5	244	1,47	0,27	0,13	0,17	0	0	40		
Lentejas	70	240	36	670	8,20	0,47	0,22	0,70	34,20	0	3,40	10	0
Frijol	138	450	12	1.359	8,50	0,47	0,25	0,53	463	0	5,70	4	
Canchitas	110	221			2,70	0,15	0,34					2	



Aceite de palma	0	0	1	1	0,10	0	0	1	0	0	0	9	0
Aceite de oliva	0	0	0	0	0,40	0	0	0	0	0	0	3	0
Mantequilla con Sal	24	24	750	15	0,02	0	0,03	0	0	0,17	0	684	0,76
Margarina	27	20	1.079	38	0,20	0,01	0,03	0	0	0,08	0,10	799	7,94
Manteca de cerdo	1	3	2	1	0,10	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsa de ají	14,44	50,21	808,1	97,09	2,05	0,04	0,05	0,04	0,55	0	54,29	9,97	0
Mayonesa	16	83	450,0	16	0,10	0,06	0,11	0,10	14	1	0	80	1
Ketchup	25	40	1.120	590	1,20	0,08	0,05	0,13	15	0	0	30	0,27
Mostaza	84	73	1.252	130	2	0,10	0,20	0	14	1	52,50	80	10

3. Micronutrientes y vitaminas de los alimentos actualizados (cont.)



Curichis o chupetes	16,96	3,30	3,12	27,47	0,12	0,01	0,01	0,02	0	0	10,55	0,55	0
Patatas chips, chifles, porcorn			118,	890									
Agua del grifo	2	0	3	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0
Agua mineral	8		1,10	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gaseosas	0	0			0	0	0				0		
Gaseosas light o cero													
Refrescos	16,96	3,30	3,12	27,47	0,12	0,01	0,01	0,02	0	0	10,55	0,55	0

### 3. Micronutrientes y vitaminas de los alimentos actualizados (cont.)

Alimento	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Hierro (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Vit. B6 (mg)	Ácido fólico (ug)	Vit. B12 (ug)	Ácido ascórbico (mg)	Vit. A (ug ER)	Vit. D (ug)
----------	-------------	--------------	------------	--------------	-------------	--------------	------------------	--------------	-------------------	---------------	----------------------	----------------	-------------



Jugos embotellados y frugos	17,90	38,10	7,30	98,80	0,39			0,01	0,78	1	0	0	
Cerveza	0	15	3	40	0,10	0,01	0,03	0,05	4,10	0,14		0	
Jugos Festilados y tragos	15,50	19	1	166	0,20	0,08	0,03	0,04	37	0	40	10	0
Café	4	3	3,50	66	0,20	0	0	0	0,30	0		0	
Té o infusiones	0,30	10	0,30	19	0,20	0,14	1,20	0,31	4,90	0	0	0	0
Sal	24	0	3.8758	8	0,33	0	0	0	0	0	0	0	0
Ajino	0	0	1.2300										
Palillo	110	250	150,	1.720	11,10				0	0	0		0
Sillao													
Tabletas de caldo	24,50	163,20	494,2	79,40	1,90			0,04	0,73	0,54	0		2,76

Pimienta	270	180	5	73	14,30	0,02	0,13	0,10	10	0	21	19	0
Vinagre	15	25	20	90	0,50	0	0	0	0	0	0	0	0
Ajo	19	170	4	620	1,90	0,13	0,03	0,38	5	0	17	0,33	0
Comino	270	180	5	73	14,30	0,02	0,13	0,10	10	0	21	19	0
Canela	1.230	61	26	500	28,10	0,08	0,14		29	0	0	25,80	0
Otros	1.230	61	26	500	28,10	0,08	0,14		29	0	0	25,80	0

## Anexo II. Referencias

*Tablas de referencia con indicación de nutrientes consultados para actualización de la BDCA de la Amazonía peruana*

<i>Alimento</i>	<i>Tabla principal de referencia</i>	<i>Información obtenida de otra tabla de referencia</i>
Leche en polvo descremada	Tablas de composición de alimentos	Vitaminas B6, B9, B12 y D en McCance y Widdowson

	peruanos	
Leche en polvo entera	Tablas de composición de alimentos peruanos	Hierro y vitaminas B6, B9, B12 y D en McCance y Widdowson
Leche evaporada entera	Tablas de composición de alimentos peruanos	Hierro y vitaminas C, B6, B9, B12 y D en McCance y Widdowson
Leche evaporada descremada	Tablas de composición de alimentos peruanos	Calcio, fósforo, sodio, potasio, hierro, tiamina, riboflavina, B9, B12 y C en tablas USDA
Leche fresca entera	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio, vitaminas B6, B9, B12 y D en tablas McCance y Widdowson
Leche fresca semidescremada	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio, vitaminas B6, B9, B12 y D en tablas McCance y Widdowson
Leche fresca descremada	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio, vitaminas B6, B9, B12 y D en tablas McCance y Widdowson
Queso fresco	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio y potasio en tablas nacionales de composición de alimentos de Argentina y vitaminas B6, B9, B12 y D en tablas McCance y Widdowson

Quesos grasos y semigrasos	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B9, B12 y D en tablas McCance y Widdowson
Yogurt natural	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio, y vitaminas A, B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica y vitamina D en tablas McCance y Widdowson
Yogurt de frutas	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio, y vitaminas B6, B12, B9 y D en tablas McCance y Widdowson
Mingados	Nutriplato	
Helado	McCance y Widdowson	

*Tablas de referencia con indicación de nutrientes consultados para actualización de la BDCA de la Amazonía peruana (cont.)*

<i>Alimento</i>	<i>Tabla principal de referencia</i>	<i>Información obtenida de otra tabla de referencia</i>
Huevo de gallina	Tablas de composición de alimentos peruanos	Potasio, sodio, vitaminas B6, B9 y B12 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica. Vitamina D en

McCance y Widdowson

Huevo de charapa	Tablas de composición de alimentos peruanos	
Pollo, pavo o gallina sin piel	McCance y Widdowson	
Pollo, pavo o gallina con piel	Tablas de composición de alimentos peruanos	Tiamina, riboflavina y vitaminas B6, B9, B12, A y D en tablas McCance y Widdowson
Carne de res	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio, y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica
Corazón de res	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica
Carne de chancho	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio y potasio en tablas nacionales de composición de alimentos de Argentina. Vitaminas B6, B12, B9 y D en USDA
Carne de lagarto	Tablas de composición de alimentos de Centroamérica	
Carnes procesadas	McCance y Widdowson	



Tocino	USDA	
Hígado de res	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio, y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica y Vitamina D tablas USDA
Menudencias	Nutriplato	
Hamburguesa	USDA	
Pescado magro (bagre)	<a href="http://www.composicionnutricional.com/alimentos/PESCADO-BAGRE-PC-4">http://www.composicionnutricional.com/alimentos/PESCADO-BAGRE-PC-4</a>	
Pescado graso (palometa)	Tablas de composición de alimentos peruanos	

*Tablas de referencia con indicación de nutrientes consultados para actualización de la BDCA de la Amazonía peruana (cont.)*

<i>Alimento</i>	<i>Tabla principal de referencia</i>	<i>Información obtenida de otra tabla de referencia</i>
Pescado salado	<a href="http://www.composicionnutricional.com/alimentos/PESCADO-ZUNGARO-SALADO-DESHIDRATADO-PC-4">http://www.composicionnutricional.com/alimentos/PESCADO-ZUNGARO-SALADO-DESHIDRATADO-PC-4</a>	
Mariscos	Nutriplato	

Espinacas o acelgas	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio, y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica y vitamina D tablas USDA
Lechuga	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio, y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica y vitamina D tablas USDA
Chonta	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio, y vitaminas A, B6, B12, B9 y D en tablas USDA
Tomate	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio, y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica y vitamina D tablas USDA
Pepino	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio, y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica y vitamina D tablas USDA
Brócoli, col, coliflor	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio, y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica y vitamina D tablas USDA

Nutrición  
Hospitalaria

Zanahoria, calabaza	Tablas de composición de alimentos de Centroamérica	Sodio, potasio, y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica y vitamina D en tablas USDA
Betarraga	Tablas de composición de alimentos de Argentina	Grasa y vitaminas B6, B9, B12, A y D en tablas USDA
Ají dulce	Tablas de composición de alimentos peruanos	
Ají rocoto	Tablas de composición de alimentos peruanos	
Ají charapita	Rengifo Murrieta JA, Saavedra Bardales JB. Procesamiento y evaluación de la calidad de encurtido picante tipo <i>pickle</i> de <i>Averrhoa carambola</i> (carambola), <i>Averrhoa blimbi</i> (limón chino) y <i>Capsicum frutescens</i> (ají charapita). UNAP. Iquitos. 2015	
Hongos	USDA	

Tablas de referencia con indicación de nutrientes consultados para actualización de la BDCA de la Amazonía peruana (cont.)

<i>Alimento</i>	<i>Tabla principal de referencia</i>	<i>Información obtenida de otra tabla de referencia</i>
Palta	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica y vitamina D tablas USDA
Cebolla	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica y vitamina D tablas USDA
Orégano, albahaca, culantro	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica y vitamina D tablas USDA
Apio	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica y vitamina D tablas USDA
Rabanito	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica
Vainas	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de

		composición de alimentos de Centroamérica
Papa	McCance y Widdowson	
Yuca	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B9 y B12 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica
Camote	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Brasil
Pijuayo	USDA	
Sachapapa	Tablas de composición de alimentos peruanos	
Plátano verde	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio y potasio en tabla brasileña de composición de alimentos
Otros (berenjena, calabacín, etc.)	McCance y Widdowson	
Naranja, limón, mandarina	McCance y Widdowson	
sandía	McCance y Widdowson	

**Nutrición Hospitalaria**



*Tablas de referencia con indicación de nutrientes consultados para actualización de la BDCA de la Amazonía peruana (cont.)*

<i>Alimento</i>	<i>Tabla principal de referencia</i>	<i>Información obtenida de otra tabla de referencia</i>
Aguaje	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de
Toronja	Tablas de composición de alimentos peruanos	composición de alimentos de Centroamérica y D en tablas USDA
Plátano maduro	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica y D en tablas brasileñas
Manzana, pera	McCance y Widdowson	
Mango	McCance y Widdowson	
Piña	McCance y Widdowson	
Papaya	McCance y Widdowson	
Melón	McCance y Widdowson	

Anona	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica
Caimito	Tablas de composición de alimentos peruanos	
Coco	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica
Fresa	McCance y Widdowson	
Granadilla	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica
Cocona	Tablas de composición de alimentos peruanos	
Charichuelo	Tabla de composición de alimentos colombianos	
Uva	McCance y Widdowson	
Camucamu, maracuyá (vaso de refresco)	Nutriplato	

**Nutrición Hospitalaria**

*Tablas de referencia con indicación de nutrientes consultados para actualización de la BDCA de la Amazonía peruana (cont.)*

<i>Alimento</i>	<i>Tabla principal de referencia</i>	<i>Información obtenida de otra tabla de referencia</i>
Otras frutas: durazno	McCance y Widdowson	
Arroz blanco	McCance y Widdowson	
Avena	McCance y Widdowson	
Kiwicha, quinua	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12, B9 y D en tablas USDA
Cebada	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12, B9 y D en tablas USDA
Copos de trigo	McCance y Widdowson	
Cereales azucarados	McCance y Widdowson	
Pan blanco, pan de molde, pan de leche	USDA	
Pan integral	USDA	
Pasta	USDA	

**Nutrición  
Hospitalaria**

Harina de trigo	USDA
Alverjas	Tablas de composición de alimentos de Centroamérica
Lentejas	USDA
Frijol	Tablas de composición de alimentos peruanos Sodio, potasio y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica
Canchitas	Tablas de composición de alimentos peruanos
Almendras, avellanas, nueces	McCance y Widdowson
Pasas, dátiles, orejones	McCance y Widdowson
Aceite vegetal mezcla soya- Algodón-girasol, etc.	Tablas de composición de alimentos bolivianos
Aceite de soya	Tablas de composición de alimentos peruanos

*Tablas de referencia con indicación de nutrientes consultados para actualización de la BDCA de la Amazonía peruana (cont.)*

<i>Alimento</i>	<i>Tabla principal de referencia</i>	<i>Información obtenida de otra tabla de referencia</i>
Aceite de girasol	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica
Aceite de sachá inchi	Análisis composicional de la torta y aceite de semillas de sachá inchi ( <i>Plukenetia volubilis</i> ) cultivada en Colombia. Zully Adriana Hurtado Ordóñez	
Aceite de palma	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12, B9 y D en tablas de McCance y Widdowson
Aceite de oliva	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12, B9 y D en tablas de McCance y Widdowson
Mantequilla	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica y D en tablas de McCance y Widdowson
Margarina	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de composición de alimentos de Centroamérica y D en tablas de McCance y Widdowson
Manteca de cerdo	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12 y B9 en tablas de



composición de alimentos de Centroamérica y D en tablas de McCance y Widdowson

Salsa de ají	Nutriplato
Mayonesa	USDA
Ketchup	USDA
Mostaza	USDA
Azúcar	McCance y Widdowson

*Tablas de referencia con indicación de nutrientes consultados para actualización de la BDCA de la Amazonía peruana (cont.)*

<i>Alimento</i>	<i>Tabla principal de referencia</i>	<i>Información obtenida de otra tabla de referencia</i>
Miel	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas B6, B12, B9 y D en tablas de McCance y Widdowson

Galletas soda	Tabla de composición de alimentos industrializados	Calcio, fósforo, sodio, potasio, hierro, tiamina, riboflavina, B9, B12 y C en tablas USDA
Galletas rellenas (vainilla o chocolate)	USDA	
Tortas o queques	Nutriplato	
Chocolates	USDA	
Caramelos, bombones o paletas	USDA	
Curichis o chupetes	Nutriplato	
Patatas chips, chifles, porcorn	Tablas de composición de alimentos industrializados. Perú	
Agua del grifo	USDA	
Agua mineral	USDA	
Gaseosas	Tablas de composición de alimentos peruanos	
Gaseosas light o cero	USDA	

**Nutrición Hospitalaria**

Refrescos	Nutriplato
Jugos embotellados y frugos	USDA
Cerveza	Tablas de composición de alimentos peruanos Sodio, potasio, vitaminas B6, B9 y B12 en tablas USDA
Jugos	Nutriplato
Destilados y tragos	Tablas de composición de alimentos industrializados. Perú

*Tablas de referencia con indicación de nutrientes consultados para actualización de la BDCA de la Amazonía peruana (cont.)*

<i>Alimento</i>	<i>Tabla principal de referencia</i>	<i>Información obtenida de otra tabla de referencia</i>
Café	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas C, B6. B12 y B9 en tablas brasileñas de composición de alimentos
Té o infusiones	Tablas de composición de alimentos peruanos	Sodio, potasio y vitaminas C, B6. B12 y B9 en tablas brasileñas de composición de alimentos
Sal	Tablas de composición de alimentos de	

	Centroamérica
Ajino	<a href="http://www.ajinomoto.com.br/produtos/aji-no-moto.php#informacao-nutricional">http://www.ajinomoto.com.br/produtos/aji-no-moto.php#informacao-nutricional</a>
Colorante alimentario palillo	USDA
Sillao	Tablas de composición de alimentos industrializados. Perú
Tabletas de caldo	Tablas de composición de alimentos de Centroamérica
Pimienta	McCance y Widdowson
Vinagre	McCance y Widdowson
Ajo	McCance y Widdowson
Comino	McCance y Widdowson
Canela	McCance y Widdowson

**Nutrición  
Hospitalaria**

# **Nutrición Hospitalaria**