



**Tabla de composición
química de los
alimentos: basada en
nutrientes de interés
para la población
ecuatoriana**



USFQ PRESS

Universidad San Francisco de Quito USFQ
Campus Cumbayá USFQ, Quito 170901, Ecuador.
<http://usfqpress.com>

Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

María Elisa Herrera Fontana¹, Aida Maribel Chisaguano Tonato¹, Jessica Verónica Jumbo Crisanto¹, Nancy Pepita Castro Morillo¹, Andrea Paola Anchundia Ortega¹

¹Universidad San Francisco de Quito USFQ, Quito, Ecuador

Autor para correspondencia / Corresponding author: achisaguano@usfq.edu.ec

Esta obra es publicada luego de un proceso de revisión por pares (*peer-reviewed*) que contó con la participación de revisores académicos, bajo la modalidad doble ciego.

Esta obra se publica bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución–No Comercial 4.0 Internacional.

Publicado en línea en el OJS de la USFQ PRESS: <https://revistas.usfq.edu.ec/index.php/bitacora>

El uso de nombres descriptivos generales, nombres comerciales, marcas registradas, etcétera en esta publicación no implica, incluso en ausencia de una declaración específica, que estos nombres estén exentos de las leyes y reglamentos de protección pertinentes y, por tanto libres para su uso general.

La información presentada en este libro es de entera responsabilidad de sus autores. La USFQ PRESS presume que la información es verdadera y exacta a la fecha de publicación. Ni la editorial, ni los autores dan una garantía, expresa o implícita, con respecto a los materiales contenidos en este documento ni de los errores u omisiones que se hayan podido realizar.

USFQ PRESS

Universidad San Francisco de Quito USFQ
Campus Cumbayá USFQ, Quito 170901, Ecuador
Septiembre 2020, Quito, Ecuador

ISBNe: 978-9978-68-206-7

Fotografía cubierta: Shutterstock

Fotos páginas interiores: Shutterstock y Freepick

Catalogación en la fuente: Biblioteca Universidad San Francisco de Quito USFQ, Ecuador

Tabla de composición química de los alimentos : basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana / María Elisa Herrera Fontana ... [y otros]. - Quito : USFQ Press, ©2021
p. cm. ; (Bitácora Académica USFQ ; vol. 11 (dic. 2021))

ISBNe: 978-9978-68-206-7

1. Alimentos – Composición – Tablas. – 2. Nutrición – Ecuador. – 3. Alimentos – Análisis. – I. Herrera-Fontana, María Elisa. – II. Serie

CLC: TX 551 .T33 2021

CDD: 613.28

OBI-136



Esta obra es publicada bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Bitácora Académica USFQ

ISSNe: 2737-6028

Editor de esta serie monográfica: Alexis Hidrobo

Bitácora Académica USFQ es una publicación que refleja el espíritu reflexivo, crítico, plural y libre de la comunidad académica USFQ. El objetivo primordial es dar cuenta del trabajo científico, académico y humanista a través de revisiones actualizadas con el fin de acercar el conocimiento hacia la sociedad en su conjunto. Los artículos refieren “el estado del arte” de una materia en específico, buscando fundamentalmente facilitar y promover la circulación del conocimiento, el intercambio de ideas, su discusión y posterior comentario, mostrándose como una herramienta esencial para entender acerca de un tema en particular.

Más información sobre la serie monográfica Bitácora Académica USFQ: <http://www.usfq.edu.ec/publicaciones/bitacora>

Contacto:

Universidad San Francisco de Quito, USFQ
Atte. Alexis Hidrobo | Bitácora Académica USFQ
Calle Diego de Robles y Vía Interoceánica
Casilla Postal: 17-1200-841
Quito 170901, Ecuador

TABLA DE COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LOS ALIMENTOS: BASADA EN NUTRIENTES DE INTERÉS PARA LA POBLACIÓN ECUATORIANA

Revista Bitácora Académica - USFQ, diciembre 2021, No. 11

**María Elisa Herrera Fontana¹, Aida Maribel Chisaguano Tonato¹,
Jessica Verónica Jumbo Crisanto¹, Nancy Pepita Castro Morillo¹,
Andrea Paola Anchundia Ortega¹**

¹Universidad San Francisco de Quito USFQ, Quito, Ecuador

Quito, diciembre de 2021



Sinopsis

Dada la situación epidemiológica del país, donde las enfermedades crónicas no transmisibles son las principales causas de morbi-mortalidad y en las que se ha demostrado que una inadecuada nutrición es uno de los principales factores de riesgo en su desarrollo, se han creado herramientas que apoyan al trabajo de los profesionales de la salud que estudian la dieta de la población, con la finalidad de entender los excesos y deficiencias nutricionales que determinan los distintos patrones alimentarios.

Dentro de estas herramientas se destacan las *Tablas de Composición Química de los Alimentos*, porque permiten conocer la composición nutricional en energía, macronutrientes y micronutrientes que contienen los alimentos y a posteriori entender su relación con la salud y la enfermedad. Así, este libro contiene los datos de la composición de alimentos obtenidos de bases de datos locales e internacionales, donde se priorizó la selección de países vecinos que comparten características con el patrón alimentario de la dieta ecuatoriana. Además, se incluye por primera vez información del etiquetado nutricional de más de 300 alimentos procesados y ultraprocesados.

La ***Tabla de Composición Química de los Alimentos: Basada en Nutrientes de Interés para la Población Ecuatoriana***, presenta información de más de mil alimentos de uso local y comprende valores de energía, fibra, macronutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas totales (que incluyen colesterol, ácidos grasos saturados, ácidos grasos monoinsaturados y ácidos grasos poliinsaturados), y los micronutrientes críticos para la población ecuatoriana, minerales (Calcio, Fósforo, Hierro, Potasio, Sodio, Zinc) y vitaminas (Vitamina C, Vitamina A, Folatos, Vitamina B12) expresados en 100 g de porción comestible, incluyéndose bebidas y otros líquidos éstos expresados en 100 ml de porción comestible.

Introducción

Las tablas de composición de los alimentos (TCA) y sus bases de datos (BDCA) son herramientas indispensables para el profesional de la salud que trabaja en estudiar la dieta y con ello la ingesta de nutrientes a nivel individual o poblacional. A pesar de que teóricamente es posible analizar de manera directa el contenido de nutrientes de los alimentos consumidos, esto no es aplicable en estudios de gran escala como las Encuestas Nacionales [1], donde el calcular la composición de la dieta a través de tablas de composición de los alimentos (TCA) y sus bases de datos (BDCA) es el método de elección.

Estas tablas también son utilizadas en diferentes ámbitos, como para estudios de investigación, evaluación y planificación de dietas, en la salud pública, la educación alimentaria nutricional, la industria alimentaria, y en el desarrollo y la implementación de políticas gubernamentales [2]. Por tanto, estas tablas no solo son necesarias para la evaluación del estado nutricional, sino que también proporcionan una base científica para la elaboración de las directrices dietéticas basadas en alimentos, como son las guías alimentarias basadas en alimentos (GABAS) [1], que pretenden mejorar la dieta de la población.

Otra aplicación de las TCA y sus bases de datos, es la planificación de la dieta como parte de una terapia nutricional [1]. Enfermedades que requieren evitar o controlar con precisión ciertos nutrientes de la dieta, como es el contenido de carbohidratos en la diabetes mellitus y el contenido de ácidos grasos en las dislipidemias, son tan solo un par de ejemplos de su aplicación.

En Ecuador, la compilación, elaboración y publicación de las tablas de composición de los alimentos se inició en 1954 y su última versión se publicó en el 2012, donde se integraron 883 alimentos, que incluyen preparaciones estandarizadas [3].

La ***Tabla de composición de los alimentos del Ecuador - 2021*** y su base de datos, contiene más de mil alimentos de uso local y comprende valores de energía, fibra, macronutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas totales (que incluyen colesterol, ácidos grasos saturados, ácidos grasos monoinsaturados y ácidos grasos poliinsaturados), y los micronutrientes críticos para la población ecuatoriana, minerales (Calcio, Fósforo, Hierro, Potasio, Sodio, Zinc) y vitaminas (Vitamina C, Vitamina A, Folatos, Vitamina B12) expresados en 100 g de porción comestible, incluyendo bebidas y otros líquidos. En esta nueva versión se incluye además la información del etiquetado nutricional de 350 alimentos que se expenden en los distintos centros de abasto del país.

Metodología

La información nutricional de los alimentos que se presentan en esta tabla se obtuvo principalmente de la tabla de composición de alimentos de Centroamérica (**Fuente 1**), segunda edición del año 2012 debido a que ésta considera el mayor número de alimentos que forman parte de la dieta ecuatoriana. Esta tabla muestra 28 componentes por cada ítem alimentario, incluyendo la fracción comestible y alcanza un total de 1448 alimentos [4]. Para aquellos alimentos que no se encontraron en esta tabla de composición se utilizaron las siguientes fuentes de información, en orden consecutivo:

Base de datos de la USDA, Estados Unidos (Fuente 2)

Food Data Central del U.S. Department of Agricultural, 2019 [5]

Tabla de composición de los alimentos, Perú (Fuente 3)

Tablas Peruanas de Composición de Alimentos, 2017 [6]

Tabla de composición de los alimentos, Colombia (Fuente 4)

Tabla de Composición de Alimentos Colombianos, 2015 [7] y 2018 [8]

En este caso se incluyeron alimentos como borojó y arazá de la 2da edición, 2015.

Tabla de composición de los alimentos, Cuenca - Ecuador (Fuente 5)

Tabla de Composición de Alimentos de la ciudad de Cuenca, 2018 [9]

Se utilizó para aquellos alimentos de producción local y alimentos preparados en esta ciudad ubicada en la región andina sur del Ecuador.

Tabla de composición de los alimentos, Bolivia (Fuente 6)

Tabla Boliviana de Composición de Alimentos, 2005 [10]

Etiquetado nutricional (Fuente 7)

Etiquetado Nutricional del Alimento

Para aquellos alimentos empacados de producción local o internacional que se venden en los centros de abasto del país, la información nutricional se obtuvo del etiquetado nutricional propio del alimento respetando la composición ya sea en 100g o en 100 ml de porción comestible. Los nombres comerciales se registraron en letra *cursiva* seguido de la descripción del alimento.

Otras fuentes

Para los alimentos no descritos en estas fuentes se utilizó información obtenida de artículos científicos de evaluación de composición nutricional como fue el caso del Chontacuro, gusano frecuentemente consumido por la población amazónica del Ecuador [11] (**Fuente 8**)

También en productos como la espumilla se estandarizó la receta de acuerdo a la metodología descrita por la EUROFIR [12] (**Fuente 9**)

Guía de uso

La tabla se organizó por grupos de alimentos respetando la estructura y organización del Ministerio de Salud del Ecuador. A esta clasificación se agregaron los azúcares, bebidas y snacks como categorías adicionales, debido al prevalente consumo de éstos por la población y se definieron los siguientes grupos:

1. Cereales, plátanos y tubérculos
2. Frutas
3. Vegetales
4. Carnes y embutidos
5. Pescado y mariscos
6. Leguminosas
7. Lácteos
8. Grasas y frutos secos
9. Azúcares
10. Snacks
11. Alimentos expresados en 100 ml

La presente tabla contiene 19 componentes para cada alimento y cuando no se cuenta con la información para algún componente, se deja un espacio en blanco. De acuerdo a lo indicado en las fuentes usadas: el valor de la energía calculada, expresado en kilocalorías, para todos los casos ha sido determinado usando el equivalente calórico de proteínas (4 Kcal/g), carbohidratos (4 Kcal/g) y grasas (9 Kcal/g), siendo la suma de estos tres. La información específica sobre las metodologías analíticas utilizadas, se describen en las fuentes originales correspondientes. En la Tabla 1 se muestra las diferentes unidades de medida de los nutrientes.

Tabla 1. Nutrientes descritos en la TCA- Ecuador

Nutriente	Unidad	Abreviatura
Macronutrientes		
Energía	Kilocalorías	Kcal
Proteína	Gramos	g
Grasa total	Gramos	g
Carbohidratos	Gramos	g
Fibra	Gramos	g
Ácidos grasos saturados	Gramos	g
Ácidos grasos monoinsaturados	Gramos	g
Ácidos grasos poliinsaturados	Gramos	g
Colesterol	Miligramos	mg
Micronutrientes		
Calcio	Miligramos	mg
Fosforo	Miligramos	mg
Hierro	Miligramos	mg
Potasio	Miligramos	mg
Sodio	Miligramos	mg
Zinc	Miligramos	mg
Vitamina C	Miligramos	mg
Vitamina A	Microgramos	µg
Folato	Microgramos	µg
Vitamina B12	Microgramos	µg

En la tabla primero se cita la fuente de búsqueda seguida de los alimentos que se encuentran ordenados alfabéticamente de acuerdo a su nombre en español dentro de cada grupo de alimentos. Además, se incluye el nombre del alimento en inglés.

Bebidas comerciales: En esta tabla se incluye este grupo de alimentos con las características particulares de que la composición de los alimentos está en base a 100 ml de porción comestible, esto porque la información ha sido extraída directamente del etiquetado nutricional que reporta el fabricante.

Con estos alimentos para estimar el peso y finalmente expresar por 100g de porción comestible se recomienda usar la base de datos para densidades de la FAO/INFOOD [13,14] de manera que usando la densidad del alimento se calcula su peso al aplicar la siguiente fórmula.

$$\text{Peso del alimento (g)} = \text{Volumen del alimento (ml)} \times \text{Densidad del alimento } \left(\frac{\text{g}}{\text{ml}} \right)$$

Cereales, tubérculos y plátanos



Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
1	Amaranto, grano seco	Amaranth, grain, dry, uncooked	381,07	14,45	6,51	66,17	9,30	1,66	1,43	2,89	0,00	153,00	455,00	7,59	366,00	21,00	3,18	4,00	0,00	49,00	0,00
2	Arroz blanco grano largo, cocido	Rice, white, long-grain, unenriched, cooked, with salt	125,96	2,69	0,28	28,17	0,40	0,08	0,09	0,08	0,00	10,00	43,00	0,20	35,00	382,00	0,49	0,00	0,00	3,00	0,00
2	Arroz blanco, grano corto	Rice, white, short-grain, unenriched, raw	347,28	6,50	0,52	79,15		0,14	0,16	0,14	0,00	3,00	95,00	0,80	76,00	1,00	1,10	0,00		6,00	0,00
2	Arroz blanco, grano corto, cocido	Rice, white, short-grain, unenriched, cooked	126,07	2,36	0,19	28,73		0,05	0,06	0,05	0,00	1,00	33,00	0,20	26,00	0,00	0,4	0,00		2,00	0,00
2	Arroz blanco, grano largo crudo	Rice, white, long-grain, raw, unenriched	354,26	7,13	0,66	79,95	1,30	0,18	0,21	0,18	0,00	28,00	115,00	0,80	115,00	5,00	1,09	0,00	0,00	8,00	0,00
2	Arroz blanco, grano largo, parbolizado, cocido	Rice, white, long-grain, parabolized, unenriched, cooked	119,17	2,91	0,37	26,05	0,90	0,07	0,07	0,09	0,00	19,00	55,00	0,24	56,00	2,00	0,37	0,00		3,00	0,00
2	Arroz blanco, grano largo, parbolizado, crudo	Rice, white, long-grain, parabolized, unenriched, dry	362,87	7,51	1,03	80,89	1,80	0,29	0,26	0,32	0,00	71,00	153,00	0,74	174,00	2,00	1,02	0,00	0,00	8,00	0,00
2	Arroz blanco, grano medio, cocido	Rice, white, medium-grain, unenriched, cooked	125,77	2,38	0,21	28,59		0,06	0,07	0,06	0,00	3,00	37,00	0,20	29,00	0,00	0,42	0,00		2,00	0,00
2	Arroz blanco, grano medio, crudo	Rice, white, medium-grain, unenriched, raw	349,02	6,61	0,58	79,34		0,16	0,18	0,16	0,00	9,00	108,00	0,80	86,00	1,00	1,16	0,00		9,00	0,00
1	Arroz blanco, pulido, enriquecido, precocido	Rice, white, long-grain, precooked, enriched, dry	369,02	7,82	0,94	82,32	1,90	0,15	0,14	0,22	0,00	22,00	118,00	6,30	27,00	10,00	1,43	0,00	0,00	466,00	0,00
2	Arroz integral, grano largo cocido	Rice, brown, long-grain, cooked	122,01	2,74	0,97	25,58	1,60	0,26	0,37	0,37	0,00	3,00	103,00	0,56	86,00	4,00	0,71	0,00	0,00	9,00	0,00
2	Arroz integral, grano largo crudo	Rice, brown, long-grain, raw	363,96	7,54	3,20	76,25	3,60	0,59	1,05	1,00	0,00	9,00	311,00	1,29	250,00	5,00	2,13	0,00	0,00	23,00	0,00
2	Arroz integral, grano medio, cocido	Rice, brown, medium-grain, cooked	110,79	2,32	0,83	23,51	1,80	0,17	0,30	0,30	0,00	10,00	77,00	0,53	79,00	1,00	0,62	0,00	0,00	4,00	0,00
2	Arroz integral, grano medio, crudo	Rice, brown, medium-grain, raw	358,80	7,50	2,68	76,17	3,40	0,54	0,97	0,96	0,00	33,00	264,00	1,80	268,00	4,00	2,02	0,00	0,00	20,00	0,00
2	Arroz precocido, enriquecido, crudo	Rice, white, long-grain, precooked or instant, enriched, dry	369,02	7,82	0,94	82,32	1,90	0,15	0,14	0,22	0,00	22,00	118,00	6,30	27,00	10,00	1,43	0,00	0,00	275,00	0,00
2	Arroz, tipo arrocillo, crudo	Rice, arrocillo type, raw	354,26	7,13	0,66	79,95	1,30	0,18	0,21	0,18	0,00	28,00	115,00	0,80	115,00	5,00	1,09	0,00	0,00	8,00	0,00
1	Avena, hojuelas, sin fortificar, Mosh	Oats (flakes), unenriched, Mosh	394,74	16,89	6,90	66,27	10,60	1,22	2,18	2,54	0,00	54,00	523,00	4,72	429,00	2,00	3,97	0,00	0,00	56,00	0,00
1	Avena, molida, Quaker	Oats, ground, Quaker	372,90	15,50	6,10	64,00	10,90	1,08	1,92	2,23	0,00	357,00	357,00	28,93	354,00	286,00	3,07	0,00	1072,00	464,00	0,00
5	Brazo gitano, relleno de dulce, promedio	Swiss roll, wheat flour, eggs, butter, sweet filling, commercially prepared	231,58	3,99	8,18	35,50						18,00	92,00	0,59	67,00	178,00	0,35				
2	Cebada perlada	Barley, pearled, raw	360,96	9,91	1,16	77,72	15,60	0,24	0,15	0,56	0,00	29,00	221,00	2,50	280,00	9,00	213,00	0,00	1,00	23,00	0,00
1	Cebada, arroz de cebada, cruda	Barley rice, raw	364,54	12,48	2,30	73,48	17,30	0,48	0,29	1,11	0,00	33,00	264,00	3,60	452,00	12,00	2,77	0,00	1,00	19,00	0,00

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
1	Cebada, perlada, grano entero	Barley, hulled, whole grain	364,54	12,48	2,30	73,48	17,30	0,48	0,29	1,11	0,00	33,00	264,00	3,60	452,00	12,00	2,77	0,00	1,00	19,00	0,00
1	Cebada, tapioca, perlada, seca	Barley flour, tapioca, pearl, raw	355,70	0,19	0,02	88,69	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	7,00	1,58	11,00	1,00	0,12	0,00	0,00	4,00	0,00
1	Centeno, grano, crudo	Rye, grain, raw	360,58	14,76	2,50	69,76	14,60	0,29	0,30	1,12	0,00	33,00	374,00	2,67	264,00	6,00	3,73	0,00	1,00	60,00	0,00
7	Cereal desayuno, amaranto, homeado, <i>Nutrial</i>	Cereal, breakfast, baked amaranth, <i>Nutrial</i>	404,55	13,64	4,55	77,27		0,00	0,00	0,00	0,00					68,18					
2	Cereal desayuno, arroz crocante	Cereal, breakfast, crispy rice	391,46	7,32	1,22	87,80	0,00	0,00			0,00	0,00	98,00	30,73	98,00	585,00	18,29	14,60	731,70	878,00	8,78
2	Cereal desayuno, arroz crocante	Cereal, Breakfast, Kellogg's, corn pops	389,70	4,80	1,30	89,70	8,40	0,50	0,20	0,50	0,00	7,00	52,00	6,00	113,00	357,00	5,00	20,00	467,00	333,00	5,00
2	Cereal desayuno, arroz crocante sabor a chocolate	Cereal, breakfast, crispy rice, chocolate flavor	389,97	3,33	3,33	86,67	1,70	0,00			0,00	0,00		6,00		300,00	5,00	0,00	500,10		2,00
2	Cereal desayuno, con pasas, <i>Kellogg's</i>	Cereal, breakfast, raisin bran, <i>Kellogg's</i>	364,52	7,72	2,72	77,29	11,40	0,48	0,34	0,95	0,00	43,00	347,00	12,33	653,00	356,00	3,39	0,00	386,00	201,00	19,00
1	Cereal desayuno, corn flakes con miel, <i>Kellogg's</i>	Cereal, breakfast, honey crunch corn flakes, <i>Kellogg's</i>	392,30	6,80	1,90	87,00	3,40	0,30	1,00	0,60	0,00	22,00	60,00	6,20	102,00	700,00	0,30	20,00	502,00	553,00	5,00
7	Cereal desayuno, de arroz, con quinoa y chia, sabor a chile, <i>Livekuna</i>	Cereal, breakfast, from rice, with quinoa and chia, chile flavour, <i>Livekuna</i>	448,57	8,57	14,29	71,43	2,86	2,86	4,29	8,57	0,00					514,29					
1	Cereal desayuno, froot loops, trix, <i>Kellogg's</i>	Cereal, breakfast, froot loops, trix, <i>Kellogg's</i>	397,98	5,04	3,10	87,48	2,50	1,52	0,43	0,68	0,00	14,00	112,00	20,40	120,00	501,00	19,00	47,00	467,00	585,00	7,07
7	Cereal desayuno, granola, con miel y pasas, <i>Schullo</i>	Cereal, Breakfast, granola, with honey and raisins, <i>Schullo</i>	471,11	15,56	17,78	62,22	8,89	2,22	11,11	3,33	0,00					66,67					
2	Cereal desayuno, granola, con trigo y miel	Cereal, breakfast, granola, wheat & honey	441,38	10,55	11,62	73,65	10,20	1,24	6,60	2,68	2,00	109,00	357,00	392,00	483,00	50,00	2,95	0,20	2,00	37,00	0,17
1	Cereal desayuno, granola, muesli con frutas secas y nueces, promedio	Cereal, breakfast, granola, muesli, dried fruit & nuts, average	393,40	8,00	4,60	80,00	5,00	0,85	2,12	1,14	0,00	36,00	273,00	2,00	279,00	376,00	1,10	0,00	0,00	13,00	0,00
2	Cereal desayuno, granola, preparada en casa	Cereal, breakfast, granola, homemade	488,99	13,67	24,31	53,88	8,90	3,96	10,95	7,81	0,00	76,00	431,00	3,95	539,00	26,00	4,17	1,20	1,00	84,00	0,00
1	Cereal desayuno, hojuelas azucaradas, zucaritas, <i>Kellogg's</i>	Cereal, breakfast, sugared flakes, zucaritas, <i>Kellogg's</i>	379,08	3,30	0,52	90,30	3,20	0,17	0,09	0,30	0,00	5,00	34,00	14,50	73,00	479,00	0,18	20,00	517,00	543,00	5,00
2	Cereal desayuno, hojuelas de maíz, original, <i>Kellogg's</i>	Cereal, breakfast, corn flakes, natural, <i>Kellogg's</i>	370,00	7,50	0,40	84,10	3,30	0,12	0,07	0,20	0,00	5,00	102,00	28,90	168,00	729,00	1,00	21,00	490,00	34,00	357,00
1	Cereal desayuno, hojuelas de trigo, <i>All-bran</i>	Cereal, breakfast, wheat flakes, <i>All-bran</i>	393,62	13,14	4,90	74,24	29,30	0,64	0,67	2,11	0,00	389,00	1150,00	17,60	1020,00	242,00	12,40	20,00	525,00	2198,00	18,80
1	Cereal desayuno, <i>Nesquik</i> , sabor chocolate, <i>Nestlé</i>	Cereal, breakfast, <i>Nesquik</i> , chocolate flavour, <i>Nestlé</i>	408,60	5,00	5,40	85,00	0,00	1,30			0,00	333,00	133,00	15,00	223,00	615,00	12,50	20,00	501,00	553,00	5,00
2	Cereal desayuno, Special K, <i>Kellogg's</i>	Cereal, breakfast, Special K, <i>Kellogg's</i>	381,00	17,80	1,80	73,40	1,40	0,40	0,30	0,40	0,00	23,00	48,00	28,00	53,00	667,00	0,70	68,00	500,10	1290,00	19,40
7	Cereal para niños, de trigo y leche, <i>Cerelac</i>	Children's cereal, with milk, wheat and milk, <i>Cerelac</i>	413,50	15,00	9,50	67,00	2,00	4,26	3,20	1,94	21,00					150,00					

Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12	
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)	(µg)
5	Chibil, masa de maíz, cocido al vapor, comercialmente preparado	Chibil, maize dough, steamed, commercially prepared	261,20	4,54	17,64	21,07						52,00	119,00	27,99	88,00	461,00	0,92					
7	Cous-cous, crudo, <i>Dececco</i>	Cous-cous, raw, <i>Dececco</i>	349,50	13,00	1,50	71,00	3,40	0,20								0,01						
5	Emborrajados, guineo, harina de trigo, frito, comercialmente preparado	Emborrajados, banana, wheat flour, fried, commercially prepared	211,99	2,42	7,79	33,05						21,00	172,00	5,22	804,00	76,00	1,66					
7	Empanada, de morocho, con carne, <i>Tasty</i>	Empanada, de morocho, with meat, <i>Tasty</i>	137,50	6,25	2,50	22,50	0,00	0,63	1,25	0,00	5,00											
5	Empanadas, de viento, harina de trigo, frito, comercialmente preparado	Wind empanada, wheat flour, fried, commercially prepared	356,75	8,72	12,15	53,13						16,00	145,00	1,61	61,00		0,61					
7	Galletas de dulce, con crema, sabor a fresa, <i>Festival</i>	Cookie, sweet, with cream, strawberry flavor, <i>Festival</i>	467,26	5,95	14,88	77,38	0,00	7,44	5,95	1,49	0,00					193,45						
1	Galletas dulces, con chispas de chocolate, promedio	Cookies, sweet, with chocolate chips, average	455,00	5,80	15,40	73,30	3,60	3,81	6,09	4,65	0,00	19,00	84,00	3,07	123,00	377,00	0,70	0,00	0,00	115,00	0,00	
1	Galletas dulces, de chocolate, promedio	Cookies, sweet, of chocolate, average	443,80	6,60	14,20	72,40	3,40	4,24	4,86	4,15	2,00	31,00	132,00	4,01	210,00	580,00	1,09	0,00	3,00	96,00	0,09	
1	Galletas dulces, tipo María, promedio	Cookie, sweet, Maria Type, average	481,90	5,10	21,10	67,90	0,80	5,43	11,84	2,66	51,00	21,00	80,00	2,14	63,00	357,00	0,43	0,00	26,00	82,00	0,19	
1	Galletas dulces, tipo wafle con relleno, promedio	Cookies, sugar wafers with cream filling, average	515,50	4,10	24,30	70,10	0,60	3,62	10,33	9,16	0,00	18,00	56,00	1,95	59,00	147,00	0,35	0,00	0,00	84,00	0,00	
7	Galletas, de agua, tipo saltinas, con sal, <i>Soda</i>	Cookies, crackers, saltines type, <i>Soda</i>	422,67	9,22	11,35	70,91	3,00	1,66	7,00	1,25	0,00	68,00	101,00	5,69	154,00	1072,00	0,83	0,00	0,00	215,00	0,00	
1	Galletas, de avena, promedio	Cookies, oatmeal, average	462,50	6,20	18,10	68,70	2,80	4,52	10,02	2,54	0,00	37,00	138,00	2,58	142,00	383,00	0,79	1,00	5,00	95,00	0,00	
7	Galletas, Melvas con chocolate, <i>Delipan</i>	Cookie, sweet, Melvas Type, <i>Delipan</i>	519,48	6,66	26,64	63,27		16,65	8,33	3,33	36,63			0,03		49,95						
7	Galletas, orejas tradicionales, <i>Delipan</i>	Cookie, sweet, Oejas Type, traditional, <i>Delipan</i>	519,48	6,66	26,64	63,27		13,32	9,99	3,33	29,97					299,70						
2	Galletas, oreo, Nabisco	Cookies, oreo, <i>Nabisco</i>	493,54	4,78	21,50	70,23	3,20	4,14	3,17	0,82		24,00	103,00	4,90	194,00	528,00	1,23		3,00	30,00	0,02	
7	Galletas, original, con sal, <i>Club Social</i>	Cookies, original, with salt, <i>Club Social</i>	446,15	7,69	15,38	69,23		5,77	7,69	0,00	0,00					769,23						
7	Galletas, original, con sal, <i>Ducales</i>	Cookies, original, with salt, <i>Ducales</i>	477,78	7,41	18,52	70,37	0,00	7,41	7,41	1,85	0,00					666,67						
7	Galletas, original, con sal, <i>Salticas Mini</i>	Cookies, original, with salt, <i>Salticas Mini</i>	486,67	10,00	20,00	66,67		8,33	8,33	1,67	0,00					800,00						
1	Galletas, tipo tango, promedio	Cookie, sweet, TangoType, average	484,00	4,00	20,00	72,00	4,00	12,00			0,00					160,00						
7	Granola, en barra, <i>Quinde</i>	Granola, bar, <i>Quinde</i>	476,20	10,10	19,80	64,40	5,30	2,37	4,38	12,05	0,00	61,00	277,00	2,95	336,00	294,00	2,03	0,90	2,00	23,00	0,00	
7	Harina de amaranto, <i>Camari</i>	Amaranth flour, <i>Camari</i>	390,10	12,00	6,10	71,80	3,50						530,00	0,00								

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
1	Harina de cauca, de maíz blanco pilado, enriquecida	Cauca flour, maize flour, enriched	359,49	8,48	1,65	77,68	7,40	0,22	0,41	0,71	0,00	5,00	84,00	4,13		3,00	0,72	0,00	0,00	363,00	0,00
2	Harina de cebada, machica	Barley flour	377,32	9,09	1,52	81,82	9,10	0,00			0,00	27,00		0,03	327,00	0,00					0,00
1	Harina de centeno	Rye flour	363,45	9,39	1,77	77,49	14,60	0,20	0,21	0,77	0,00	24,00	207,00	2,12	340,00	3,00	1,99	0,00	0,00	19,00	0,00
3	Harina de maíz, morada, negro/azul	Maize flour, purple, black/blue	364,60	7,30	3,40	76,20						12,00	328,00	0,20				2,10	8,00		
1	Harina de maíz, promedio, Maizabrosa	Maize flour, average, Maizabrosa	360,10	8,50	1,70	77,70	7,40					110,00	84,00	2,90	162,00	3,00	0,70	0,00	662,00		0,00
4	Harina de trigo, integral	Wheat flour, whole-grain	358,90	13,80	2,10	71,20	11,40	0,40	0,30	1,10	0,00	48,00	390,00	4,00	500,00	3,00	3,40	0,00	0,00	49,00	0,00
1	Harina de trigo, refinada, fortificada	Wheat flour, white, enriched	355,38	10,33	0,98	76,31	2,70	0,16	0,09	0,41	0,00	15,00	108,00	4,64	107,00	2,00	0,70	0,00	0,00	291,00	0,00
7	Humitas de sal, Valle Lojano	Salt Humitas, Valle lojano	256,00	4,67	13,33	29,33	0,00	4,67			58,67										
1	Maicena, almidón de maíz	Cornstarch	346,60	0,60	0,20	85,60	0,90	0,01	0,02	0,03	0,00	8,00	16,00		3,00	9,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Maíz amarillo, crudo	Maize, yellow, raw	377,38	9,42	4,74	74,26	7,30	0,67	1,25	2,16	0,00	7,00	210,00	2,71	287,00	35,00	2,21	0,00	11,00	19,00	0,00
4	Maíz amarillo, tipo chulpi	Maize, yellow corn, chulpi type	366,40	7,70	5,20	72,20						5,00	14,00	2,50				2,00	7,00	310,00	
1	Maíz amarillo, tostado	Maize, yellow, toasted	468,32								0,00	0,00		1,20		600,00		0,00	0,00		
1	Maíz blanco, grano pilado o trillado, morocho, crudo	Maize, white, threshed, raw	303,30	8,70	0,90	65,10						4,00	71,00	2,00				0,00	0,00		
3	Maíz blanco, tipo mote, sin pelar	Maize, white, mote type, unpeeled	351,10	5,70	1,50	78,70						9,00	166,00	4,40				2,10	0,00		
2	Maíz canguil, dulce, de caramelo	Popcorn, sweet, caramel flavour	420,29	3,12	7,81	84,38	3,01	4,69			16,00	62,00		2,25	452,00	281,00		0,00	93,60		
1	Maíz canguil, con sal y aceite, Palomitas de maíz	Popcorn, air-popped, with salt and oil	517,70	9,00	28,10	57,20	10,00	4,89	8,17	13,42	0,00	10,00	250,00	2,78	225,00	884,00	2,64	0,00	1,00	17,00	0,00
7	Maíz tostado, con chicharrón, Kikos	Toasted corn, with chicharrón, Kikos	503,33	23,33	23,33	50,00		3,33	13,33	3,33	86,67										
2	Maíz y trigo, tortilla	Maize, corn and wheat, tortilla	197,56	4,88	2,44	39,02	2,40	0,00			0,00	49,00		0,88		220,00		0,00	0,00		
1	Maíz, negro/azul, grano entero, crudo	Maize, black beans, whole grain, raw	377,38	9,42	4,74	74,26		0,67	1,25	2,16	0,00	7,00	210,00	2,71	287,00	35,00	2,21	0,00	0,00		0,00
2	Maíz, tipo canguil, crudo	Maize, popcorn, raw	403,74	12,94	4,54	77,78	14,50	0,64	0,95	2,32	0,00	7,00	358,00	3,19	329,00	8,00	3,08	0,00	10,00	31,00	0,00
7	Maíz, tipo chulpi, picante, Las popis	Maize, chulpi type, spicy chulpi corn, Las popis	506,67	10,00	26,67	56,67	3,33	6,67	10,00	10,00						566,67					
7	Maíz, tipo chulpi, sabor ají criollo, Dicorne	Maize, chulpi type, spicy corn flavour, Dicorne	470,00	10,00	16,67	70,00		3,33	6,67	8,33	0,00					500,00					
7	Maíz, tipo tostado, picante, La Quiteña	Maize, toasted type, spicy roasted corn, La Quiteña	486,67	6,67	20,00	70,00	0,00	5,00	6,67	6,67	0,00					416,67					

Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12	
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)	(µg)
1	Maíz, tortilla de maíz amarillo, asada	Maiz, yellow corn, tortilla, roasted	143,80	2,70	0,60	31,90						26,00	17,00	1,00								
7	Maíz, tortillas de maíz, artesanales, <i>Taconazo</i>	Maiz, corn tortillas, handmade, <i>Taconazo</i>	256,67	6,67	3,33	50,00		0,00	0,00	0,00						0,00						
5	Mote pillo, maíz blanco cocido, huevo, frito, comercialmente preparado, con sal	Mote pillo, cooked white maize, scrambled eggs, salt, fried, commercially prepared	157,15	2,35	7,31	20,49						9,00	66,00	0,70	60,00	264,00	0,44					
5	Mote sucio, maíz blanco cocido, manteca negra de cerdo, chicharrón, frito, comercialmente preparado	Mote sucio, cooked white maize, black lard, pork cracklings, fried, commercially prepared	157,54		7,18	23,23						26,00	233,00	1,93	304,00	720,00	1,59					
2	Pan de centeno, tostado	Bread, rye, toasted	282,40	9,40	3,60	53,10	6,40	0,69	1,44	0,87	0,00	80,00	138,00	3,10	183,00	664,00	1,25	0,20	0,00	148,00	0,00	
1	Pan, blanco, rodaja, cuadrado, suave, <i>Supan</i>	Bread, white, slice, soft, <i>Supan</i>	262,61	7,64	3,29	50,61	2,40	0,72	0,68	1,36	0,00	151,00	99,00	3,74	100,00	681,00	0,74	0,00	0,00	171,00	0,00	
1	Pan, blanco, rodaja, cuadrado, tostado, <i>Supan</i>	Bread, white, slice, toasted, <i>Supan</i>	289,60	9,00	4,00	54,40	2,50	0,58	0,80	2,09	1,00	119,00	103,00	3,33	1,31	592,00	0,68	0,00	0,00	159,00	0,02	
1	Pan, blanco, tipo pita	Bread, pita, white, enriched	270,00	9,10	1,20	55,70	2,20	0,17	0,10	0,54	0,00	86,00	97,00	1,40	120,00	536,00	0,84	0,00	0,00	24,00	0,00	
5	Pan, de bizcocho, horneado, comercialmente preparado	Bread, biscuit, baked, commercially prepared	345,70	7,50	6,50	64,30						7,00	54,00	1,79	84,00	387,00	0,69					
5	Pan, de cachos, horneado, comercialmente preparado	Bread, croissant, baked, commercially prepared	332,00	9,50	6,80	58,20						7,00	18,00	1,57	57,00	298,00	0,61					
5	Pan, de caracol, dulce, horneado, comercialmente preparado	Bread, snail, sweet, baked, commercially prepared	310,20	7,10	5,80	57,40						16,00	77,00	2,70	79,00	47,00	0,64					
1	Pan, de centeno	Bread, rye	256,70	9,20	0,70	53,40	5,80	0,63	1,31	0,80	0,00	38,00	178,00	2,80	166,00	660,00	1,14	0,00	0,00	151,00	0,00	
5	Pan, de chocolate, horneado, comercialmente preparado	Bread, chocolate, baked, commercially prepared	327,40	8,80	5,80	60,00						67,00	89,00	1,02	66,00	384,00	0,93					
2	Pan, de germen de trigo/trigo entero	Bread, wheat germ	252,14	12,45	3,50	42,71	6,00	0,72	0,62	1,59	0,00	161,00	212,00	2,47	254,00	455,00	1,77	0,00	0,00	42,00	0,00	
5	Pan, de leche, horneado, comercialmente preparado	Bread, milk, baked, commercially prepared	346,60	8,90	7,40	61,10						38,00	161,90	1,55	79,00	297,00	0,66					
5	Pan, de maíz, horneado, comercialmente preparado	Bread, corn, baked, commercially prepared	317,20	8,60	3,60	62,60						21,00	72,00	1,86	71,00	334,00	0,97					
2	Pan, de salvado de trigo, tipo bagel	Bread, wheat bran, bagel	250,13	10,20	1,53	48,89	4,10	0,00	0,29	0,94	0,00	20,00	142,00	2,76	175,00	439,00	1,10	0,00	0,00	76,00	0,00	
2	Pan, de trigo	Bread, wheat	273,61	10,67	4,53	47,54	4,00	0,69	0,61	1,61	0,00	125,00	141,00	3,60	141,00	473,00	1,04	0,20	0,00	99,00	0,00	
2	Pan, de trigo, tostado	Bread, wheat, toasted	313,35	12,96	4,27	55,77	4,70	0,99	1,02	1,72	0,00	165,00	223,00	4,09	223,00	601,00	1,47	0,20	0,00	100,00	0,00	
5	Pan, de yemas, con sal, horneado, comercialmente preparado	Bread, egg yolk, salt, baked, commercially prepared	304,80	9,20	4,00	58,00						9,00	169,00	7,94	152,00	90,00	1,69					

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
2	Pan, de yuca	Bread, cassava	301,25	7,50	11,25	42,50	0,00	6,25			50,00	150,00		0,00		875,00		0,00	75,00		
5	Pan, empanada, dulce, horneado, comercialmente preparado	Bread, empanada, sweet, baked, commercially prepared	342,40	8,60	7,20	60,80						49,00	90,00	1,43	70,00	206,00	0,70				
5	Pan, empanada, sal, horneado, comercialmente preparado	Bread, empanada, salt, baked, commercially prepared	338,30	9,30	7,10	59,30						60,00	103,00	1,66	81,00	395,00	0,92				
5	Pan, enquesillado, rodillas de cristo, horneado, comercialmente preparado	Bread, topped cheese, baked, commercially prepared	345,10	9,70	8,30	57,90						12,00	55,00	7,21	183,00	171,00	2,49				
2	Pan, integral, de trigo	Bread, whole-wheat, ordinary	253,55	12,30	3,55	43,10	6,00	0,73	0,62	1,61		163,00	212,00	2,56	250,00	450,00	1,76			42,00	
2	Pan, integral, de trigo, tostado	Bread, whole-wheat, ordinary, toasted	306,35	16,27	4,07	51,16	7,50	0,92	1,97	0,74	0,00	130,00	303,00	2,96	326,00	565,00	2,15	0,00	0,00	52,00	0,00
1	Pan, integral, rodaja, cuadrado, suave	Bread, whole-wheat, slice, soft	261,00	9,70	4,20	46,10	6,90	0,92	1,68	1,00	0,00	72,00	229,00	3,30	252,00	527,00	1,94	0,00	0,00	50,00	0,01
1	Pan, integral, rodaja, cuadrado, tostado	Bread, whole-wheat, slice, toasted	293,60	10,90	4,80	51,70	7,40	1,03	1,89	1,13	0,00	81,00	258,00	3,71	283,00	592,00	2,18	0,00	0,00	39,00	0,01
1	Pan, integral, tipo pita	Bread, pita, whole-wheat	282,60	9,80	2,60	55,00	7,40	0,41	0,35	1,05	0,00	15,00	180,00	3,06	170,00	532,00	1,52	0,00	0,00	35,00	0,00
5	Pan, mestizo de sal, con queso, horneado, comercialmente preparado	Bread, mix white and brown wheat dough, cheese, salt, baked, commercially prepared	304,80	8,80	3,60	59,30						64,00	121,00	2,22	111,00	396,00	1,04				
2	Pan, negro, de centeno	Bread, pumpernickel	252,70	8,70	3,10	47,50	6,80	0,44	0,93	1,24	0,00	68,00	178,00	2,87	208,00	596,00	1,48	0,00	0,00	93,00	0,00
2	Pan, negro, de centeno, tostado	Bread, pumpernickel, toasted	277,73	9,56	3,41	52,20	7,10	0,48	1,02	1,36	0,00	75,00	196,00	3,15	229,00	655,00	1,63	0,00	0,00	87,00	0,00
2	Pan, para hamburguesa o hotdog, multicereal	Bread, hamburger/hotdog, mixed-grain	270,80	9,60	6,00	44,60	3,80	1,39	2,84	1,15	0,00	95,00	122,00	3,95	160,00	458,00	1,05	0,00	0,00	111,00	0,01
2	Pan, para hamburguesa o hotdog, regular	Brad, rolls, hamburger or hotdog, plain	274,75	9,77	3,91	50,12	1,80	0,84	0,75	1,78	0,00	144,00	101,00	3,43	122,00	494,00	0,73	1,30	29,00	94,00	0,20
2	Pasta, fideo chino, fortificado, cocido	Pasta, noodles, enriched, cooked	137,43	4,54	2,07	25,16	1,20	0,42	0,58	0,55	29,00	12,00	76,00	1,47	38,00	5,00	0,65	0,00	6,00	84,00	0,09
2	Pasta, fideo chino, fortificado, crudo	Pasta, noodles, enriched, uncooked	381,68	14,16	4,44	71,27	3,30	1,18	1,25	1,33	84,00	35,00	2,41	4,01	244,00	21,00	1,92	0,00	17,00	230,00	0,29
2	Pasta, fideo de arroz, cocido	Pasta, rice noodles, cooked	105,00	1,79	0,20	24,01	1,00	0,02	0,03	0,02	0,00	4,00	20,00	0,14	4,00	19,00	0,25	0,00	0,00	1,00	0,00
2	Pasta, fideo de arroz, crudo	Pasta, rice noodles, uncooked	349,56	5,95	0,56	80,18	1,60	0,15	0,18	0,15	0,00	18,00	0,70	10,57	30,00	182,00	0,74	0,00	0,00	3,00	0,00
1	Pasta, fideo, sin enriquecer, cocida	Pasta, noodles, unenriched, cooked	155,01	5,80	0,93	30,86	1,18	0,18	0,13	0,32	0,00	7,00	58,00	0,50	45,00	1,00	0,50	0,00	0,00	7,00	0,00
1	Pasta, fideo, sin enriquecer, cruda	Pasta, noodles, unenriched, raw	364,83	13,04	1,51	74,77	3,20	0,28	0,17	0,56	0,00	18,00	150,00	130,00	162,00	5,00	1,26	0,00	0,00	18,00	0,00

Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
1	Pasta, fideo, sin enriquecer, promedio	Pasta, noodles, unenriched, ordinary	355,40	10,30	1,00	76,30	6,30	0,45	0,69	1,42	0,00	81,00	314,00	1,23	186,00	45,00	1,31	0,00	2,00	5,00	0,00
1	Pasta, fideo/spaghetti, de espinaca, cocida	Pasta, fideo/spaghetti, spinach, cooked	128,59	4,58	0,63	26,15	0,00	0,09	0,07	0,26	0,00	30,00	108,00	1,04	58,00	14,00	1,08		8,00	12,00	0,00
1	Pasta, fideo/spaghetti, de espinaca, cruda	Pasta, fideo/spaghetti, spinach, uncooked	366,77	13,35	1,57	74,81	10,60	0,23	0,18	0,64	0,00	58,00	332,00	2,13	376,00	36,00	2,76	0,00	23,00	48,00	0,00
7	Pasta, fideos promedio, <i>Supermaxi</i>	Pasta, noodles, ordinary, <i>Supermaxi</i>	365,45	14,55	1,82	72,73	0,00	0,00			0,00					18,18					
2	Pasta, spaguetti, integral, crudo	Pasta, spaghetti, whole wheat, raw	374,12	10,71	2,68	76,79	10,70	0,00			0,00	71,00		4,82		0,00		0,00	0,00		
7	Pasta, tallarin, oriental de pollo, instantaneo, <i>Rapidito</i>	Pasta, tallarin, oriental chicken flavour, instant, <i>Rapidito</i>	468,00	12,00	20,00	60,00	0,00	12,00	8,00	4,00	36,00					1480,00					
1	Pasta, spaguetti, enriquecida, fortificado, cocida	Pasta, spaghetti, enriched, cooked	155,01	5,80	0,93	30,86	1,80	0,18	0,13	0,33	0,00	7,00	58,00	1,33	45,00	1,00	0,50	0,00	0,00	119,00	0,00
1	Pasta, spaguetti, enriquecida, fortificado, cruda	Pasta, spaghetti, enriched, raw	364,43	13,04	1,51	74,67	3,20	0,28	0,17	0,56	0,00	18,00	150,00	3,52	162,00	5,00	1,26	0,00	0,00	391,00	0,00
1	Pinol, harina de cebada, simple	Barley flour, pinol type, ordinary	385,00	11,20	5,40	72,90		0,60	1,80	3,30	0,00	3,00	73,00	0,90					0,00		
5	Pizza, horneada, comercialmente preparada	Pizza, baked, commercially prepared	268,33	11,25	10,93	31,24						178,00	189,00	2,42	152,00	655,00	1,72				
7	Quimbolito, dulce, <i>El Casero</i>	Sweet quimbolito, <i>El Casero</i>	307,20	8,00	12,80	40,00	0,00	6,40	3,20	2,40	106,40										
2	Quinoa, cocida	Quinoa, cooked	120,08	4,40	1,92	21,30	2,80	0,23	0,53	1,08	0,00	17,00	172,00	1,49	172,00	7,00	1,09	0,00		42,00	0,00
2	Quinoa, cruda	Quinoa, uncooked	367,75	14,12	6,07	64,16	7,00	0,71	1,61	3,29	0,00	47,00	563,00	4,57	563,00	5,00	3,10		1,00	184,00	0,00
5	Tamal, harina de maíz, cerdo con verduras, sal, cocido a vapor, comercialmente preparado	Tamal, cornmeal, pork with vegetables, salt, steamed, commercially prepared	173,90	3,81	11,06	14,78						4,00	45,00	0,40	107,00	343,00	0,36				
5	Tortilla, choclo, asada, comercialmente preparado	Tortilla, fresh corn, roast, commercially prepared	266,34	4,98	10,98	36,90						36,00	171,00	0,52	144,00	452,00	0,80				
5	Tortilla, maíz blanco, asada, comercialmente preparado	Tortilla, white maize, roast, commercially prepared	341,91	9,38	16,99	37,87						99,00	255,00	1,41	128,00	447,00	1,10				
7	Trigo, arroz de trigo, <i>Camari</i>	Wheat, wheat rice, <i>Camari</i>	344,10	13,00	1,70	69,20	2,90					54,00	0,00	3,70							
2	Trigo, germen de trigo, crudo	Wheat, wheat germ, raw	387,28	23,15	9,72	51,80	13,20	1,66	1,37	6,01	0,00	39,00	842,00	6,26	892,00	12,00	12,29	0,00	0,00	281,00	0,00
2	Trigo, grano entero	Wheat, whole grain	361,47	13,68	2,47	71,13	7,10	0,48	1,02	1,36	0,00	74,00	195,00	3,15	228,00	655,00	1,62	0,00	0,00	87,00	0,00
2	Trigo, salvado de trigo, crudo	Wheat, wheat bran, raw	358,49	15,55	4,25	64,51	42,80	0,63	0,64	2,21	0,00	73,00	1013,00	10,57	1182,00	2,00	7,27	0,00	0,00	79,00	0,00
1	Trigo, sémola, harina gruesa, no enriquecida	Semolina, wheat flour, unenriched	351,49	12,68	1,05	72,83	3,90	0,15	0,12	0,43	0,00	17,00	136,00	1,23	186,00	1,00	1,05	0,00	0,00	72,00	0,00

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
Plátanos y tubérculos																					
3	Achira, blanca, rizoma, raíz	Achira, white, root	101,70	1,40	0,10	23,80						13,00	58,00	0,70				0,70			
3	Achira, morada, rizoma, raíz	Achira, purple, root	99,30	1,40	0,10	23,20						17,00	91,00	1,40				0,10			
2	Almidón, de achira, harina de flecha	Starch Achira, Arrowroot flour	354,70	0,30	0,10	88,15	3,40	0,02	0,00	0,05	0,00	40,00	5,00	0,33	11,00	2,00	0,07	0,00	0,00	7,00	0,00
1	Almidón, de yuca o mandioca	Cassava, flour	335,30	1,70	0,50	81,00						148,00	104,00	5,40				14,00			
1	Camote, con cáscara, cocido	Sweet potato, unpeeled, cooked	77,62	1,37	0,14	17,72	2,50	0,04	0,00	0,08	0,00	27,00	32,00	0,72	230,00	27,00	0,20	13,00	787,00	6,00	0,00
1	Camote, con cáscara, crudo	Sweet potato, unpeeled, raw	87,21	1,57	0,05	20,12	3,00	0,02	0,00	0,01	0,00	30,00	47,00	0,61	337,00	55,00	0,30	2,00	709,00	11,00	0,00
7	Harina de camote, <i>Vitavilena</i>	Sweet potato flour, <i>Vitavilena</i>	333,33	3,33	0,00	80,00	0,00									166,67					
1	Harina de plátano	Banana flour	334,40	3,10	0,40	79,60	9,90	0,03	0,02	0,05	0,00	29,00	104,00	3,90			0,61	1,30			
3	Mashua	Mashua	46,10	0,70	0,10	10,60	2,90							0,37			0,28	42,06	12,00		
1	Ñame, yam, crudo	Yam, raw	119,17	1,53	0,17	27,88	4,10	0,04	0,01	0,08	0,00	17,00	55,00	0,54	816,00	9,00	0,24	17,00	7,00	23,00	0,00
1	Ñame, yam, escurrido, cocido sin sal	Yam, cooked, drained, without salt	117,54	1,49	0,14	27,58	3,90	0,03	0,00	0,06	0,00	14,00	49,00	0,52	670,00	8,00	0,20	12,00	6,00	16,00	0,00
3	Oca, sin cáscara	Oca, peeled	65,20	0,70	0,00	15,60	2,40							0,47			0,14	23,92	0,00		
3	Olluco, melloco, con cáscara	Olluco, melloco, unpeeled	62,50	1,10	0,10	14,30						3,00	28,00	1,10				11,50	5,00		
3	Papa, amarilla, tipo chaucha, sin cáscara	Potatoe, yellow, peeled, chaucha type	104,80	2,00	0,40	23,30	0,40					6,00	52,00	0,40			0,29	9,00	0,00		
1	Papa, con cáscara, cocida	Potatoe, unpeeled, cooked	81,18	2,86	0,10	17,21	3,30	0,03	0,00	0,04	0,00	45,00	54,00	6,07	407,00	14,00	0,44	5,00	0,00	10,00	0,00
1	Papa, con cáscara, cruda	Potatoe, unpeeled, raw	78,77	2,02	0,09	17,47	2,20	0,03	0,00	0,04	0,00	12,00	57,00	0,78	421,00	6,00	0,29	20,00	0,00	16,00	0,00
3	Papa, negra andina	Potatoe, andean black	75,60	1,80	0,40	16,20	2,60					19,00	40,00	0,52	295,00	6,00	0,22	3,15	0,00		
1	Papa, sin cáscara, cocida	Potatoe, peeled, cooked	87,78	1,71	0,10	20,01	1,80	0,03	0,00	0,04	0,00	8,00	40,00	0,31	328,00	5,00	0,27	7,00	0,00	9,00	0,00
1	Papa, sin cáscara, cruda	Potatoe, peeled, raw	60,94	2,57	0,10	12,44	2,50	0,03	0,00	0,04	0,00	30,00	38,00	3,24	413,00	10,00	0,35	11,00	0,00	17,00	0,00
5	Patacón, plátano verde, frito, con sal	Patacón, plantain, green, fried, with salt	262,72		4,16	56,32						2,00	15,00	0,36	489,00	182,00	0,02				
5	Plátano, maduro, frito	Plantain, ripe, fried	214,55		1,67	49,88						2,00	32,00	0,23	330,00	9,00	0,22				
5	Plátano maduro, frito, comercialmente preparado	Chiffles, plantain chips, sweet, fried, commercially prepared	482,31	1,63	20,59	72,62						3,00	30,00	0,51	473,00	2,00	0,28				
5	Plátano, maduro, hervido	Plantain, ripe, boiled	121,40			30,35						2,00	6,00	0,18	26,00	21,00	0,07				

Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
1	Plátano, maduro, tipo maqueño	Plantain, ripe	136,09	1,30	0,37	31,89	2,30	0,14	0,03	0,07	0,00	3,00	34,00	0,60	499,00	4,00	0,14	18,00	56,00	22,00	0,00
1	Plátano, verde, crudo	Plantain, green, raw	146,90	1,20	0,10	35,30	0,50					8,00	40,00	0,80				28,00	130,00		
1	Plátano, verde, frito, promedio	Plantains, green fried, average	308,97	1,50	11,81	49,17	3,50	3,69	4,35	2,70	0,00	4,00	44,00	0,67	482,00	2,00	0,23	3,40	357,60	15,00	
7	Tortillas de verde, con queso mozzarella, <i>Productos del Chef</i>	Plantain tortillas with mozzarella cheese, <i>Productos del Chef</i>	237,33	2,67	2,67	50,67	0,00	1,33	0,67	0,00	45,33										
1	Yuca, mandioca, raíz	Cassava, peeled, raw	160,20	1,36	0,28	38,06	1,80	0,07	0,08	0,05	0,00	16,00	27,00	0,27	271,00	14,00	0,34	21,00	1,00	27,00	0,00
5	Yuquitas, fritas, con sal, comercialmente preparados	Cassava, chip, salt, commercially prepared	489,38	2,03	24,58	65,01						36,00	94,00	0,79	1133,00	577,00	1,16				
2	Zanahoria, blanca, cocida, sin sal	Parsnips, cooked, drained, without salt	76,02	1,32	0,30	17,01	3,60	0,05	0,11	0,05	0,00	37,00	69,00	0,58	367,00	10,00	0,26	13,00	0,00	58,00	0,00
2	Zanahoria, blanca, cruda	Parsnips, raw	79,46	1,20	0,30	17,99	4,90	0,05	0,11	0,05	0,00	36,00	71,00	0,59	375,00	10,00	0,59	17,00	0,00	67,00	0,00

Frutas



Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Coolesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
1	Aguacate, sin cáscara, promedio	Avocado, peeled, ordinary, alla varieties	174,06	2,00	14,66	8,53	6,70	2,13	9,80	1,82	0,00	12,00	52,00	0,55	485,00	7,00	0,64	10,00	7,00	81,00	0,00
2	Aguacate, verde, sin cáscara, serrano	Avocado, green, peeled, raw	130,74	2,23	10,06	7,82	5,60	1,96	5,51	1,68	0,00	10,00	40,00	0,17	351,00	2,00	0,40	17,40	7,00	35,00	0,00
7	Arándano, deshidratado, Natures Heart	Blueberries, dehydrated, Natures Heart	320,00	0,00	0,00	80,00	1,67	0,00			0,00					100,00					
2	Arándano, deshidratado, promedio	Blueberries, dehydrated, average	340,00	0,00	0,00	85,00	5,00	0,00			0,00	0,00		0,00		0,00		0,00	0,00		
4	Arazá, fresco	Araza, fresh	36,70	1,10	1,10	5,60	0,90					4,00		0,80	222,00	28,00	0,40				
4	Babaco, maduro, pulpa	Babaco, ripe, pulp	31,40	0,90	0,20	6,50	0,50					46,00	14,00	0,70	223,00	10,00	0,10	0,00	12,00		0,00
1	Badea, tumbo costeño, fresca	Badea, tumbo costeño, fresh	21,80	0,70	0,20	4,30						14,00	17,00	0,80				15,00	7,00		
3	Banano, guineo manzano, odatil, orito	Banana, small, sweet, raw	115,80	1,10	0,20	27,40						8,00	24,00	0,60	370,00	1,00	0,17	13,00	14,00		0,00
1	Banano, guineo, plátano seda	Banana, raw	98,69	1,09	0,33	22,84	2,60	0,11	0,03	0,07	0,00	5,00	22,00	0,26	358,00	1,00	0,15	9,00	3,00	20,00	0,00
4	Borojó, fresco	Borojo fruit, raw	133,40	3,00	0,60	29,00						51,00		6,90	464,00	8,00	1,50	3,00			
1	Capulí, capulín, capulina	Capuli, capulin, capulina	100,70	2,10	2,30	17,90						125,00	94,00	1,20				90,00			
1	Carambola, fruta estrellada, con cáscara, fresca	Starfruit, unpeeled, raw	34,05	1,04	0,33	6,73	2,80	0,02	0,03	0,18	0,00	3,00	12,00	0,08	133,00	2,00	0,12	34,00	3,00	12,00	0,00
1	Cereza dulce, fruta en almibar, envasada	Cherries, in syrup, solid and liquid, average	96,90	0,73	0,10	23,27	1,10	0,02	0,03	0,03	0,00	10,00	10,00	1,30	93,00	7,00	0,06	2,00	36,00	8,00	0,00
1	Cereza, fresca	Cherries, sour, red, raw	55,42	1,00	0,30	12,18	1,60	0,07	0,08	0,09	0,00	16,00	15,00	0,32	173,00	3,00	0,10	10,00	64,00	8,00	0,00
7	Cerezas, marrasquino, roja, en almibar, Dicomfrut	Cherries, marrasquino, red, Dicomfrut	216,00	0,00	0,00	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					10,00					
2	Chirimoya, fresca	Chirimoya, fruit	82,98	1,65	0,62	17,70	2,30				0,00	8,00	26,00	0,30	269,00	4,00	0,18	12,00	0,00	18,00	0,00
5	Chonta, mezcla, pelada, sin semillas, hervida, sin sal	Peach palm, mix, peeled, without seed, boiled, without salt	195,54		4,58	38,58						1,00	20,00	0,34	201,00	11,00	0,24				
5	Chonta, roja, pelada, sin semillas, hervida, sin sal	Peach palm, red, peeled, without seed, boiled, without salt	231,35		4,87	46,88						1,00	24,00	0,65	252,00	2,00	0,29				
1	Ciruela, claudia, amarilla o roja, fresca	Plums, yellow or red, fresh, raw	51,00	0,70	0,28	11,42	1,40	0,02	0,13	0,04	0,00	6,00	16,00	0,17	157,00	0,00	0,10	10,00	17,00	5,00	0,00
1	Ciruela, roja, deshidratada	Prunes, dehydrated, raw	267,66	2,18	0,38	63,88	7,10	0,09	0,05	0,06	0,00	43,00	69,00	0,93	732,00	2,00	0,44	1,00	39,00	4,00	0,00
7	Ciruela, sin semilla, deshidratada, Bonanza	Plums, seedlees, dehydrated, Bonanza	270,00	2,50	0,00	65,00	5,00	0,00			0,00					12,50					
7	Ciruela, sin semilla, deshidratada, El Sabor	Plums, seedlees, dehydrated, El Sabor	179,07	0,00	11,63	18,60	0,00	2,33			0,00					0,00					

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
7	Ciruela, sin semilla, deshidratada, <i>Supermaxi</i>	Plums, seedlees, dehydrated, <i>Supermaxi</i>	213,33	3,33	0,00	50,00	6,67	0,00			0,00					0,00					
1	Coco, agua	Coconut, water from	19,52	0,72	0,20	3,71	1,10	0,18	0,01	0,00	0,00	24,00	20,00	0,29	250,00	105,00	0,10	2,00	0,00	3,00	0,00
7	Coco, chips de canela y sal rosada, <i>Alme</i>	Coconut chips, cinnamon and pink salt, <i>Alme</i>	560,00	4,00	48,00	28,00	12,00	44,00			0,00					240,00					
1	Coco, maduro, pulpa	Coconut, ripe, pulp, raw	375,65	3,33	33,49	15,23	9,00	29,70	1,42	0,37	0,00	14,00	113,00	2,43	356,00	20,00	1,10	3,00	0,00	26,00	0,00
1	Coco, pulpa, hojuelas dulces, deshidratadas	Coconut, pulp, sweet flakes, dehydrated	492,83	3,28	32,15	47,59	4,30	28,51	1,37	0,35	0,00	14,00	100,00	1,80	316,00	256,00	1,75	0,00	0,00	8,00	0,00
2	Coctel de frutas, en almibar, promedio	Fruit cocktail, in syrup, solid and liquid, average	93,75	0,39	0,07	22,89	1,10	0,01	0,01	0,03	0,00	6,00	11,00	0,28	86,00	6,00	0,08	1,90	10,00	3,00	0,00
7	Coctel de frutas, en almibar, <i>Gustadina</i>	Fruit cocktail, in syrup, <i>Gustadina</i>	82,86	0,71	0,00	20,00	0,71	0,00			0,00					14,29					
7	Coctel de frutas, en almibar, <i>Snob</i>	Fruit cocktail, in syrup, <i>Snob</i>	68,00	-1,00	0,00	18,00	0,00	0,00			0,00					3,00					
1	Coctel de frutas, en almibar, sólidos y líquidos, promedio	Fruit cocktail, in syrup, solid and liquid, average	77,42	0,37	0,10	18,76	1,00	0,01	0,02	0,04	0,00	1,00	10,00	0,36	84,00	4,00	0,07	69,00	10,00	3,00	0,00
1	Durazno, común, maduro, con cáscara, fruta criolla	Peaches, unpeeled, local fruit, raw	58,20	0,80	0,20	13,30	1,50	0,02	0,07	0,09	0,00	12,00	26,00	1,10	190,00	0,00	0,17	28,00	16,00	4,00	0,00
7	Durazno, mitados, en almibar, <i>Dos caballos</i>	Peaches, in halves, in syrup, <i>Dos Caballos</i>	77,14	0,71	0,00	18,57		0,00			0,00					7,14					
7	Durazno, mitados, en almibar, <i>Snob</i>	Peaches, in halves, in syrup, <i>Snob</i>	65,21	0,43	0,07	15,71	1,43	0,07			0,00					10,00					
1	Durazno, tipo guaytambo, prisco	Peaches, guaytambo type, raw	42,10	0,60	0,10	9,70		0,02	0,06	0,04	0,00	21,00		0,30	202,00	1,00	0,14	10,00	35,00		
1	Durazno, tipo melocotón, amarillo, fruta criolla	Peaches, local fruit, raw	51,30	0,90	0,10	11,70	1,50	0,02	0,07	0,09	0,00	16,00		0,10	190,00	0,00	0,17	19,00	22,00	4,00	0,00
1	Durazno, tipo Nectarina	Peaches, nectarines types, raw	49,32	1,06	0,32	10,55	1,70	0,03	0,09	0,11	0,00	6,00	26,00	0,28	201,00	0,00	0,17	5,00	17,00	5,00	0,00
1	Duraznos, en almibar, promedio	Peaches, in syrup, solid and liquid, average	82,46	0,45	0,10	19,94	1,30	0,01	0,04	0,05	0,00	3,00	11,00	0,27	92,00	6,00	0,09	3,00	17,00	3,00	0,00
7	Fresas deshidratadas, <i>Natures Heart</i>	Strawberries, dehydrated, <i>Natures Heart</i>	297,14	2,86	0,00	71,43	8,57	0,00	0,00	0,00	0,00					0,00					
2	Fruta de pan, fresca	Breadfruit, fresh, raw	114,83	1,07	0,23	27,12	4,90	0,05	0,03	0,07	0,00	17,00	30,00	0,54	490,00	2,00	0,12	29,00	0,00	14,00	0,00
1	Frutilla, madura, fresca	Strawberries, raw	36,10	0,67	0,30	7,68	2,00	0,01	0,04	0,16	0,00	16,00	24,00	0,42	153,00	1,00	0,14	59,00	1,00	24,00	0,00
7	Frutilla, trozos, deshidratada, liofilizada	Strawberries, chunks, dehydrated, lyophilized	348,00	7,00	0,00	80,00	20,00	0,00			0,00					0,00					
1	Granadilla dulce, fruta	Passion-fruit, granadilla type, purple, raw	104,00	2,40	2,80	17,30					0,00	10,00	64,00	0,90	348,00	28,00		20,00	28,00		

Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
5	Grosella, cruda con sal	Star gooseberry fruit, raw, with salt	32,48			8,12						3,00	13,00	0,15	151,00	835,00	0,18				
5	Grosella, cruda, sin sal	Star gooseberry fruit, raw, without salt	25,36			6,34						1,00	10,00	0,15	135,00	31,00	0,06				
2	Grosella, fresca	Surinam-cherry, pitanga, raw	36,76	0,80	0,40	7,49					0,00	9,00	11,00	0,20	103,00	3,00		26,30	75,00		0,00
1	Guaba, cushin, paterna, pulpa	Jinicuil pulp, raw	66,90	1,00	0,10	15,50						21,00	20,00	0,90				9,00			
1	Guanabana, guanaba	Soursop, raw	74,06	1,00	0,30	16,84	3,30	0,05	0,09	0,07	0,00	14,00	27,00	0,60	278,00	14,00	0,10	21,00	0,00	14,00	0,00
7	Guanabana, pulpa líquida, con azúcar, <i>Esto si es guanabana</i>	Guanabana, liquid pulp, with sugar, <i>Esto si es guanabana</i>	140,00	0,00	0,00	35,00	0,00									33,33					
7	Guayaba, en almibar, <i>Pacha</i>	Guava, in syrup, <i>Pacha</i>	108,00	0,00	0,00	27,00	3,00	0,00			0,00					30,00					
1	Guayaba, madura, fresca	Guavas, ordinary, ripe, raw	56,20	0,80	0,60	11,90		0,17	0,05	0,18	0,00	20,00		0,30	284,00	3,00	0,23	183,00	32,00		0,00
1	Higo, seco deshidratado	Figs, dry, dehydrated	277,05	3,30	0,93	63,87	9,80	0,14	0,16	0,34	0,00	162,00	67,00	2,03	680,00	10,00	0,55	1,00	0,00	9,00	0,00
1	Higos en almibar, sólidos y líquidos, en lata	Figs, in syrup, solids and liquids, canned	94,02	0,38	0,10	22,90	2,20	0,02	0,02	0,05	0,00	27,00	10,00	0,28	99,00	1,00	0,11	1,00	2,00	2,00	0,00
7	Higos, en almibar, <i>Qawi</i>	Figs, andean figs, in syrup, <i>Qawi</i>	232,00	0,00	0,00	58,00	0,00				0,00					55,00					
1	Higos, fruta madura	Figs, ripe, raw	82,42	0,75	0,30	19,18	2,90	0,06	0,07	0,14	0,00	35,00	14,00	0,37	232,00	1,00	0,15	2,00	7,00	6,00	0,00
1	Kiwi, sin cáscara, fresco	Kiwifruit, peeled, raw	67,88	1,14	0,52	14,66	3,00	0,03	0,05	0,29	0,00	34,00	34,00	0,31	312,00	3,00	0,14	93,00	4,00	25,00	0,00
2	Lima, fresca	Lime, fresh, raw	46,76	0,70	0,20	10,54	2,80	0,02	0,02	0,06	0,00	33,00	18,00	0,60	102,00	2,00	0,11	29,10	2,00	8,00	0,00
2	Limón, sin cáscara, fresco	Lemon, peeled, raw	44,38	1,10	0,30	9,32	2,80	0,04	0,01	0,09	0,00	26,00	16,00	0,60	138,00	2,00	0,06	53,00	1,00	11,00	0,00
2	Limón, zumo	Lemon, pure juice, fresh	31,16	0,35	0,24	6,90	0,30	0,04	0,01	0,02	0,00	6,00	8,00	0,08	103,00	1,00	0,05	38,70	0,00	20,00	0,00
1	Mamey	Mamey, fruit	56,50	0,50	0,50	12,50	3,00	0,14	0,20	0,08	0,00	11,00	11,00	0,70	47,00	15,00	0,10	14,00	12,00	14,00	0,00
1	Mandarina, tangerina, fresca	Tangerines, fresh, raw	59,39	0,81	0,31	13,34	1,80	0,04	0,06	0,06	0,00	37,00	20,00	0,15	166,00	2,00	0,07	27,00	34,00	16,00	0,00
1	Mango, criollo	Mangos, small, local, ripe, raw	39,20	0,80	0,00	9,00						14,00		1,30	189,00	7,00		80,00	240,00		
7	Mango, deshidratado, promedio	Mango, dehydrated, average	293,04	3,33	0,00	69,93	3,33	0,00			0,00					16,65					
1	Mango, grande, maduro	Mangos, large, ripe, raw	65,40	0,50	0,20	15,40	1,80	0,07	0,10	0,05	0,00	12,00	12,00	0,80	156,00	2,00	0,04	53,00	38,00	14,00	0,00
1	Mango, verde	Mango, green, unripe, raw	49,40	0,40	0,20	11,50						14,00	10,00	0,40				128,00			
1	Manzana, con casaca, importada	Apple, unpeeled, imported, raw	57,81	0,26	0,17	13,81	2,40	0,03	0,01	0,05	0,00	6,00	11,00	0,12	107,00	1,00	0,04	5,00	3,00	3,00	0,00
1	Manzana, con cáscara, rosa, pomarosa	Apple, unpeeled, rose, raw	27,90	0,60	0,30	5,70					0,00	29,00	8,00	0,07	123,00	0,00	0,06	22,00	17,00		0,00
1	Manzana, deshidratada	Apple, dehydrated, average	384,62	1,32	0,58	93,53	12,40	0,09	0,02	0,17	0,00	19,00	55,00	2,00	640,00	124,00	0,29	2,00	4,00	1,00	0,00

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
1	Manzana, sin cáscara, criolla, "Emilia"	Apple, unpeeled, local, "Emilia"	60,50	0,30	0,10	14,60	1,30	0,02	0,00	0,04	0,00	4,00	8,00	0,70	90,00	0,00	0,05	8,00	2,00	0,00	0,00
1	Maracuyá, granadilla morada, pulpa	Passion fruit, pulp	108,62	2,20	0,70	23,38	10,40	0,06	0,09	0,41	0,00	12,00	68,00	1,60	348,00	28,00	0,10	30,00	64,00	14,00	0,00
2	Melón, amarillo, valenciano	Melon, yellows, honeydew, fresh	39,78	0,54	0,14	9,09	0,80	0,04	0,00	0,06	0,00	6,00	11,00	0,17	228,00	18,00	0,09	18,00	3,00	19,00	0,00
1	Melón, corrugado, cantaloupe	Melons, cantaloupe, raw	37,71	0,84	0,19	8,16	0,90	0,05	0,00	0,08	0,00	9,00	15,00	0,21	267,00	16,00	0,18	37,00	169,00	21,00	0,00
2	Membrillo, fresco	Quinces, fresh, raw	63,70	0,40	0,10	15,30	1,90	0,01	0,04	0,05	0,00	11,00	17,00	0,70	197,00	4,00	0,04	15,00	2,00	3,00	0,00
7	Mix de frutas, cerezas y arándanos, deshidratadas, <i>Kruker</i>	Fruit mix, cherries and cranberries, dehydrated, <i>Kruker</i>	477,00	2,00	21,00	70,00		9,00	9,00	2,50	0,00					5,00					
7	Mix de frutas, piña y maracuya, deshidratadas, <i>Kruker</i>	Fruit mix, pineapple and passion fruit, dehydrated, <i>Kruker</i>	477,00	2,00	21,00	70,00		9,00	9,00	2,50	0,00					5,00					
7	Mix frutas, arándanos rojos, maní y pasas, deshidratadas, <i>Corfruit</i>	Fruit mix, cranberries, peanuts and raisins, dehydrated, <i>Corfruit</i>	430,00	10,00	16,67	60,00	3,33	3,33	10,00	0,00	0,00					50,00					
1	Mora, zarzamora, fresca	Blackberries, fresh, raw	48,41	1,39	0,49	9,61	5,30	0,01	0,05	0,28	0,00	29,00	22,00	0,62	162,00	1,00	0,53	21,00	11,00	25,00	0,00
2	Mortino, fresco, crudo	Blueberry, fresh, raw	63,49	0,64	0,33	14,49	2,40	0,03	0,05	0,15	0,00	6,00	12,00	0,28	77,00	1,00	0,16	9,70	3,00	6,00	0,00
1	Naranja, agria, común	Orange, sour, ordinary, raw	55,70	0,70	0,10	13,00					0,00	43,00	17,00	0,60	200,00	1,00	0,05	42,00	10,00		
1	Naranja, agria, zumo, jugo natural	Orange, sweet, juice, ordinary, raw	44,60	0,70	0,20	10,00						44,00	15,00	0,30				42,00			
1	Naranja, dulce, común	Orange, sweet, ordinary, raw	51,84	0,94	0,12	11,75	2,40	0,01	0,02	0,03	0,00	40,00	14,00	0,10	181,00	0,00	0,07	53,00	11,00	30,00	0,00
5	Naranja común, pelada, cruda	Naranja / lulo, peeled, raw	35,48			8,87						2,00	23,00	0,24	448,00	14,00	0,22				
1	Naranja, lulo, pulpa, congelada	Naranja, lulo, pulp, frozen, unsweetened	30,90	0,70	0,10	6,80						8,00	14,00	0,40	294,00	4,00		65,00			
2	Níspero, con cáscara, fresco	Loquats, unpeeled, fresh, raw	52,08	0,43	0,20	12,14	1,70	0,04	0,01	0,09	0,00	16,00	27,00	0,28	266,00	1,00	0,05	1,00	76,00	14,00	0,00
1	Papaya, lechosa, madura, pulpa	Papayas, ripe, pulpe, raw	42,94	0,61	0,14	9,81	1,80	0,04	0,04	0,03	0,00	24,00	5,00	0,10	257,00	3,00	0,07	62,00	55,00	38,00	0,00
2	Pasas rubias, promedio	Raisins, golden, seedless, average	335,00	3,28	0,20	80,02	3,30	0,07	0,01	0,06	0,00	64,00	101,00	0,98	746,00	24,00	0,37	3,20	0,00	3,00	0,00
7	Pasas, sin semilla, <i>Del Sur</i>	Raisins, seedless, <i>Del Sur</i>	260,00	2,50	0,00	62,50	0,00														
2	Pasas, sin semilla, promedio	Raisins, seedless, average	320,00	2,50	0,00	77,50	5,00	0,00			0,00	50,00		2,70	775,00	25,00		0,00	0,00		
1	Pepino dulce, pera limón, con cáscara	Tree melon, unpeeled, fresh	35,80	0,40	1,00	6,30						18,00	14,00	0,80				32,00	28,00		
1	Pera, importada, sin cáscara	Pear, imported, peeled, raw	64,44	0,38	0,12	15,46	3,10	0,01	0,03	0,03	0,00	9,00	11,00	0,17	119,00	1,00	0,10	4,00	1,00	7,00	0,00

Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
2	Piña, deshidratada	Pineapple, dehydrated	370,00	0,00	0,00	92,50	2,50	0,09	0,02	0,17	0,00	50,00	55,00	2,00	640,00	124,00	0,29	2,00	4,00	1,00	0,00
1	Piña, dulce, fresca	Pineapple, sweets, fresh, raw	57,11	0,53	0,11	13,50	1,40					13,00	8,00	0,28	108,00	1,00	0,12	56,00	3,00	19,00	
7	Piña, en rodajas, en almibar, <i>Facundo</i>	Pineapple, sliced, in syrup, <i>Facundo</i>	66,68	0,00	0,00	16,67	1,67	0,00								0,00					
1	Piña, fruta en almibar, envasada sol&liq	Pineapple, sliced, in syrup, solid and liquid, average	83,19	0,35	0,11	20,20	0,80	0,01	0,01	0,04	0,00	14,00	7,00	0,38	104,00	1,00	0,12	7,00	1,00	5,00	0,00
4	Pitahaya, amarilla, pulpa	Pitahaya, yellow, pulp	56,90	0,40	0,10	13,60	3,30					26,00	26,00	0,30	155,00	4,00	0,10	20,00	2,00	20,00	0,00
1	Pitahaya, roja, pulpa	Pitahaya, red, pulp	62,00	1,40	0,40	13,20						10,00	26,00	1,30				8,00	0,00		
3	Plátano rojo, guineo morado	Platain, red o purple	118,20	1,40	0,20	27,70						12,00	20,00	0,50	370,00	1,00	0,16	10,00	42,00		0,00
1	Sandía, fresca	Watermelon, fresh, raw	33,99	0,61	0,15	7,55	0,40	0,02	0,04	0,05	0,00	7,00	11,00	0,24	112,00	1,00	0,10	8,00	28,00	3,00	0,00
7	Tamarindo, pasta, sin azúcar añadida, <i>Soleg</i>	Tamarind, pulp paste, not added sugar, <i>Soleg</i>	106,67	0,00	0,00	26,67		0,00			0,00					0,00					
2	Tamarindo, pulpa, fresca	Tamarind, pulp, fresh, raw	266,60	2,80	0,60	62,50	5,10	0,27	0,18	0,06	0,00	74,00	113,00	2,80	628,00	28,00	0,10	3,50	2,00	14,00	0,00
2	Taxo, curuba, pulpa	Curuba pulp	24,72	3,09	0,00	3,09	0,00	0,00			0,00	381,00		0,56		1,00		39,60	417,60		
1	Tomate de árbol, fresco	Tree tomato fruit	58,10	2,20	0,90	10,30						9,00	48,00	0,80				29,00	300,00		
7	Tomate de árbol, pulpa líquida, con azúcar, <i>Esto si es tomate</i>	Tree tomato, liquid pulp, with sugar, <i>Esto si es Tomate</i>	33,33	1,67	0,00	6,67	0,00									58,33					
1	Toronja, rosada, fresca	Grapefruit, ordinary, raw	46,98	0,77	0,14	10,66	1,60	0,02	0,02	0,04	0,00	22,00	18,00	0,08	135,00	0,00	0,07	31,00	58,00	13,00	0,00
1	Tuna, nopal	Prickly pears,raw	74,40	1,10	0,40	16,60	3,60	0,07	0,08	0,21	0,00	57,00	32,00	1,20	220,00	5,00	0,12	18,00	2,00	6,00	0,00
1	Uva, importada, con cáscara, roja, tipo americana	Grapes, imported, unpeeled, raw, red	74,27	0,63	0,35	17,15	0,90	0,11	5,01	0,10	0,00	14,00	10,00	0,29	191,00	2,00	0,04	4,00	5,00	4,00	0,00
3	Uva, importada, con cáscara, verde	Grapes, imported, unpeeled, green	73,30	0,40	0,10	17,70	0,90					19,00	28,00	0,50			0,07	2,80	3,00		
7	Uvilla, confitada, orgánica, <i>Natures Heart</i>	Golden-berries, candied, organic, <i>Natures Heart</i>	331,43	2,86	0,00	80,00	8,57	0,00			0,00					0,00					
7	Uvilla, deshidratada, <i>Inca's Treasure</i>	Golden-berries, dehydrated, <i>Inca's Treasure</i>	271,43	7,14	0,00	60,71	21,43	0,00			0,00				1778,57	0,00					
7	Uvilla, deshidratada, promedio	Golden-berries, dehydrated, average	271,40	7,14	0,00	60,71	21,43								1778,57	0,00					
2	Uvilla, fresca	Golden berries, fresh	308,39	6,67	1,67	66,67	16,70	0,00			0,00	30,00		3,33	1830,00	0,00					
2	Zapote, mamey, sin cáscara, fresco	Sapote, mamey, peeled, fresh, raw	138,34	1,45	0,46	32,10	5,40	0,17	0,10	0,10	0,00	18,00	26,00	0,78	454,00	7,00	0,19	23,00	7,00	7,00	0,00

Vegetales



Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
1	Acelga, cocida, sin sal	Chard, cooked, without salt	24,76	1,88	0,08	4,13	2,10	0,01	0,02	0,03	0,00	58,00	33,00	2,26	549,00	179,00	0,33	18,00	306,00	9,00	0,00
1	Acelga, cruda	Chard, raw	33,50	2,90	0,30	4,80					0,00	62,00		3,90	550,00	147,00	0,02	6,00	330,00		0,00
2	Achogcha, hojas y corazon, escurridas, cocida, sin sal	Balsam-pear, bitter gourd, leaves and heart, boiled, drained, cooked, without salt	22,26	0,84	0,18	4,32	2,00	0,01	0,03	0,08	0,00	9,00	36,00	38,00	319,00	6,00	0,77	33,00	6,00	51,00	0,00
5	Achojcha, lisa, hervidas, escurrido, sin sal	Achojcha (smooth), boiled, drained, without salt	17,20			4,30						17,00	17,00	0,18	170,00	3,00	0,08				
3	Ají amarillo fresco	Peppers, hot chili, yellow, raw	45,10	0,90	0,70	8,80						31,00	21,00	0,90				60,00	445,00		
2	Ají, rojo, rocoto, crudo	Peppers, hot chili, red, raw	46,68	1,87	0,44	8,81	1,50	0,04	0,02	0,24	0,00	14,00	43,00	1,03	322,00	9,00	0,26	143,70	48,00	23,00	0,00
2	Ajo, fresco, crudo	Garlic, fresh, raw	162,18	6,36	0,50	33,06	2,10	0,09	0,01	0,25	0,00	181,00	153,00	1,70	401,00	17,00	1,16	31,20	0,00	3,00	0,00
2	Albahaca, fresca, cruda	Basil, fresh, raw	28,96	3,15	0,64	2,65	1,60	0,04	0,09	0,39	0,00	177,00	56,00	3,17	295,00	4,00	0,81	18,00	264,00	68,00	0,00
2	Alcachofa, hojas y corazón, cocida, sin sal	Artichokes, leaves and heart, cooked, drained, without salt	62,42	2,89	0,34	11,95	5,70	0,08	0,01	0,15	0,00	21,00	73,00	0,61	286,00	60,00	0,40	7,40	1,00	89,00	0,00
1	Alcachofa, hojas y corazon, cruda	Artichokes, leaves and heart, raw	56,47	3,27	0,15	10,51	5,40	0,04	0,00	0,06	0,00	44,00	90,00	1,28	370,00	94,00	0,49	12,00	9,00	68,00	0,00
1	Alfalfa, brotes de alfalfa	Alfalfa, sprouts	37,29	3,99	0,69	3,78	2,50	0,07	0,06	0,41	0,00	32,00	70,00	0,96	79,00	6,00	0,92	8,00	8,00	36,00	0,00
1	Apio, tallos, crudo	Celery, westchester hisano, raw	16,17	0,69	0,17	2,97	1,60	0,04	0,03	0,08	0,00	40,00	24,00	0,20	260,00	80,00	0,13	3,00	22,00	36,00	0,00
2	Arveja, congelada, cocida, sin sal	Peas, frozen, cooked, without salt	80,07	5,15	0,27	14,26	4,50	0,05	0,02	0,13	0,00	24,00	77,00	1,52	110,00	72,00	0,67	9,90	105,00	59,00	0,00
1	Arveja, enlatada	Peas, green, solids and liquids, canned	71,15	4,42	0,35	12,58	4,10	0,06	0,03	0,16	0,00	20,00	67,00	0,95	173,00	252,00	0,71	10,00	27,00	44,00	0,00
1	Arveja, escurrida, cocida, sin sal	Peas, green, drained, cooked, without salt	85,98	5,36	0,22	15,64	5,50	0,04	0,02	0,10	0,00	27,00	117,00	1,54	271,00	3,00	1,19	14,00	40,00	63,00	0,00
1	Arveja, grano tierno, cruda	Peas, green, raw	83,12	5,42	0,40	14,46	5,10	0,07	0,04	0,19	0,00	25,00	108,00	1,47	244,00	5,00	1,24	40,00	38,00	65,00	0,00
1	Berenjena, cocida, sin sal	Eggplant, cooked, drained, without salt	40,31	0,83	0,23	8,73	2,50	0,04	0,02	0,09	0,00	6,00	15,00	0,25	123,00	1,00	0,12	1,00	2,00	14,00	0,00
1	Berenjena, cruda	Eggplant, raw	28,55	1,01	0,19	5,70	3,40	0,03	0,02	0,08	0,00	9,00	25,00	0,24	230,00	2,00	0,16	2,00	1,00	22,00	0,00
1	Berro, fresco, crudo	Watercress, fresh, raw	28,00	2,80	0,40	3,30	1,51	0,02	0,24	0,23	0,00	117,00	76,00	1,90	606,00	14,00	0,23	44,00	161,00	80,00	0,00
1	Brócoli, cocido, sin sal	Broccoli, cooked, drained, without salt	41,93	2,38	0,41	7,18	3,30	0,08	0,04	0,17	0,00	40,00	67,00	0,67	293,00	41,00	0,45	65,00	77,00	108,00	0,00
1	Brócoli, crudo	Broccoli, raw	41,17	2,82	0,37	6,64	2,60	0,04	0,01	0,04	0,00	47,00	66,00	0,73	316,00	33,00	0,41	89,00	31,00	63,00	0,00
2	Cebolla, blanca, larga, cruda	Onions, spring, scallions, raw	38,39	1,83	0,19	7,34	2,60	0,03	0,03	0,07	0,00	72,00	37,00	1,48	276,00	16,00	0,39	18,80	50,00	64,00	0,00
2	Cebolla, blanca, perla	Onions, white, raw	42,66	1,10	0,10	9,34	1,70	0,04	0,01	0,02	0,00	23,00	29,00	0,21	146,00	4,00	0,17	7,40	0,00	19,00	0,00
2	Cebolla, puerro	Leeks, raw	65,30	1,50	0,30	14,15	1,80	0,04	0,00	0,17	0,00	59,00	35,00	2,10	180,00	20,00	0,12	12,00	83,00	64,00	0,00

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
3	Cebolla, roja, paiteña, cruda	Onion, red, raw	27,70	0,80	0,10	5,90	1,40					20,00	17,00	1,00			0,16	3,70	0,00		
2	Cebollin, fresco, crudo	Chives, fresh, raw	37,05	3,27	0,73	4,35	2,50	0,15	0,10	0,27	0,00	92,00	58,00	1,60	296,00	3,00	0,56	58,10	218,00	105,00	0,00
2	Champiñones, enlatados, escurridos	Mushrooms, canned, drained	30,45	1,87	0,29	5,09	2,40	0,04	0,01	0,11	0,00	11,00	66,00	0,79	129,00	425,00	0,72	0,00	0,00	12,00	0,00
2	Champiñones, portobello, crudos	Mushrooms, portabella, raw	27,07	2,11	0,35	3,87	1,30	0,01	0,04	0,30	0,00	3,00	108,00	0,31	364,00	9,00	0,53	0,00	0,00	28,00	0,05
1	Choclo, maíz, amarillo, dulce, enlatado	Corn, yellow, sweet, canned	73,94	1,95	0,50	15,41	1,70	0,08	0,14	0,23	0,00	4,00	51,00	0,41	164,00	213,00	0,36	6,00	3,00	38,00	0,00
1	Choclo,elote, mazorca, amarillo, cocido	Corn, yellow, sweet, cooked	125,24	3,32	1,28	25,11	2,80	0,20	0,37	0,60	0,00	2,00	103,00	0,61	249,00	17,00	0,48	6,00	13,00	46,00	0,00
1	Choclo,elote, mazorca, amarillo, fresco, crudo	Corn, yellow, sweet, fresh, raw	99,58	3,22	1,18	19,02	2,70	0,18	0,35	0,56	0,00	2,00	89,00	0,52	270,00	15,00	0,45	7,00	10,00	46,00	0,00
1	Choclo,elote, mazorca, blanco, fresco, crudo	Corn, white, fresh, raw	113,90	3,10	0,70	23,80		0,18	0,34	0,54	0,00	24,00	270,00	0,50	270,00	15,00	0,45	8,00	0,00		0,00
2	Col, de bruselas, cocida, sin sal	Brussels sprouts, cooked, without salt	43,10	2,55	0,50	7,10	2,60	0,10	0,04	0,26	0,00	36,00	56,00	1,20	317,00	21,00	0,33	62,00	39,00	60,00	0,00
2	Col, de bruselas, cruda	Brussels sprouts, raw	52,02	3,38	0,30	8,95	3,80	0,06	0,02	0,15	0,00	42,00	69,00	1,40	389,00	25,00	0,42	85,00	38,00	61,00	0,00
2	Col, morada, cocida, sin sal	Cabbage, red, cooked, without salt	34,61	1,51	0,09	6,94	2,60	0,01	0,01	0,04	0,00	42,00	33,00	0,66	262,00	28,00	0,25	34,40	2,00	24,00	0,00
2	Col, morada, cruda	Cabbage, red, raw	36,64	1,43	0,16	7,37	2,10	0,02	0,01	0,08	0,00	45,00	30,00	0,80	243,00	27,00	0,22	57,00	56,00	18,00	0,00
1	Col, repollo, blanco, común, cocida, sin sal	Cabbage, white, ordinary, cooked, without salt	25,79	1,02	0,43	4,46	1,90	0,05	0,03	0,20	0,00	31,00	15,00	0,17	97,00	8,00	0,09	20,00	7,00	20,00	0,00
1	Col, repollo, blanco, común, cruda	Cabbage, white, ordinary, raw	27,94	1,21	0,18	5,37	2,30	0,02	0,01	0,09	0,00	47,00	23,00	0,56	246,00	18,00	0,18	51,00	6,00	57,00	0,00
1	Coliflor, cruda	Cauliflower, raw	30,02	1,98	0,10	5,30	2,50	0,03	0,01	0,10	0,00	22,00	44,00	0,44	303,00	30,00	0,28	46,00	1,00	57,00	0,00
1	Coliflor, escurrida, cocida, sin sal	Cauliflower, drained, cooked, without salt	27,85	1,84	0,45	4,11	2,70	0,07	0,03	0,22	0,00	16,00	32,00	0,33	142,00	15,00	0,18	44,00	1,00	44,00	0,00
2	Culantro, cilantro, fresco, crudo	Coriander, cilantro, fresh, raw	12,40	2,02	0,48		2,81				0,00	67,00	54,00	1,68	510,00	54,00	0,05	35,30	6130,00		0,00
1	Espárrago, crudo	Asparagus, raw	25,40	2,20	0,12	3,88	2,10	0,05	0,01	0,09	0,00	24,00	52,00	2,14	202,00	2,00	0,54	6,00	38,00	52,00	0,00
2	Espárragos, enlatados	Asparagus, canned	18,74	1,80	0,18	2,48	1,00	0,04	0,01	0,09	0,00	15,00	38,00	0,60	172,00	284,00	0,47	16,50	157,80	85,00	0,00
2	Espárragos, escurridos, cocidos	Asparagus, drained, cooked	28,02	2,40	0,22	4,11	2,00	0,05	0,00	0,11	0,00	23,00	54,00	0,91	224,00	14,00	0,60	7,70	50,00	149,00	0,00
1	Espinaca, cruda	Spinach, raw	29,47	2,86	0,39	3,63	2,20	0,06	0,01	0,17	0,00	99,00	49,00	2,71	558,00	79,00	0,53	28,00	469,00	194,00	0,00
1	Espinaca, escurrida, cocida, sin sal	Spinach, drained, cooked, without salt	29,22	2,97	0,26	3,75	2,40	0,04	0,01	0,11	0,00	136,00	56,00	3,57	466,00	70,00	0,76	10,00	524,00	146,00	0,00

Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
3	Fréjol, canario, tierno, fresco	Bean, canary bean, immature, raw	162,60	9,70	0,60	29,60	14,00					60,00	287,00	2,18		3,00		5,22	0,00		
1	Fréjol, frijol, grano verde, tierno, toda variedad	Bean, immature grain, all varieties	153,10	9,80	0,30	27,80						59,00	213,00	3,60				7,00	12,00		
1	Haba, grano verde, tierna	Broadbeans, immature seeds, raw	74,60	5,60	0,60	11,70	4,20	0,14	0,02	0,31	0,00	22,00	95,00	1,90	250,00	50,00	0,58	33,00	18,00	96,00	0,00
1	Hongos, champiñones, cocidos, sin sal	Mushrooms, cooked, drained, without salt	34,07	2,17	0,47	5,29	2,20	0,06	0,01	0,18	0,00	6,00	87,00	1,74	356,00	2,00	0,87	4,00	0,00	18,00	0,00
1	Hongos, champiñones, crudos	Mushrooms, white, raw	28,54	3,09	0,34	3,28	1,00	0,05	0,00	0,16	0,00	3,00	86,00	0,50	318,00	5,00	0,52	2,00	0,00	16,00	0,04
2	Jícama, fresco, cruda	Yambean, jicama, fresh, raw	38,97	0,72	0,09	8,82	4,90	0,02	0,01	0,04	0,00	12,00	18,00	0,60	150,00	4,00	0,16	20,20	1,00	12,00	0,00
1	Lechuga, arrepollada, cruda	Lettuce, green leafs, raw	16,74	0,90	0,14	2,97	1,20	0,02	0,01	0,07	0,00	18,00	20,00	0,41	141,00	10,00	0,15	3,00	25,00	29,00	0,00
1	Lechuga, romana, crespas, fresca, cruda	Lettuce, crip, romaine, fresh, raw	20,74	1,23	0,30	3,28	2,10	0,04	0,01	0,16	0,00	33,00	30,00	0,97	247,00	8,00	0,23	24,00	290,00	136,00	0,00
1	Nabo, raíz, cocido, sin sal, escurrido	Turnips, root, cooked, without salt, drained	23,80	0,71	0,08	5,06	2,00	0,01	0,00	0,04	0,00	33,00	26,00	0,18	177,00	16,00	0,12	12,00	0,00	9,00	0,00
1	Nabo, raíz, crudo	Turnips, root, raw	30,22	0,90	0,10	6,43	1,80	0,01	0,01	0,05	0,00	30,00	27,00	0,30	191,00	67,00	0,27	21,00	0,00	15,00	0,00
3	Orégano, fresco	Oregano, fresh	56,10	1,60	0,50	11,30						312,00	46,00	9,30				10,00	1750,00		
3	Paico, fresco	Paico, fresh	66,70	5,00	1,10	9,20	3,80					459,00	65,00	6,30			1,10	34,70	3,00		
2	Palmito, crudo	Palm hearts, raw	115,04	2,70	0,20	25,61	1,50	0,05	0,01	0,09	0,00	18,00	140,00	1,69	1806,00	14,00	3,73	8,00	3,00	24,00	0,00
2	Palmito, enlatado	Hearts of palm, canned	34,14	2,52	0,62	4,62	2,40	0,13	0,10	0,20	0,00	7,90	65,00	3,13	177,00	426,00	1,15	7,90	0,00	39,00	0,00
2	Papa, nabo, cocida, sin sal	Turnips, cooked, without salt	23,80	0,71	0,08	5,06	2,00	0,01	0,01	0,04	0,00	33,00	26,00	0,18	177,00	16,00	0,12	11,60	0,00	9,00	0,00
2	Papa, nabo, cruda	Turnips, raw	30,22	0,90	0,10	6,43	1,80	0,01	0,01	0,05	0,00	30,00	27,00	0,30	191,00	67,00	0,27	21,00	0,00	15,00	0,00
1	Pepino, cojombro, de ensalada, crudo	Cucumber, for salad, raw	12,44	0,59	0,16	2,16	0,70	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	21,00	0,22	136,00	2,00	0,17	3,00	4,00	14,00	0,00
2	Perejil, fresco, crudo	Parsley, fresh, raw	44,31	2,97	0,79	6,33	3,30	0,13	0,30	0,12	0,00	138,00	58,00	6,20	554,00	56,00	1,07	133,00	421,00	152,00	0,00
1	Pimiento, rojo, chile dulce, fresco, crudo	Peppers, red, sweet, fresh, raw	30,78	0,99	0,30	6,03	2,00	0,06	0,01	0,16	0,00	7,00	26,00	0,43	211,00	2,00	0,25	190,00	157,00	18,00	0,00
2	Pimiento, verde, fresco, crudo	Peppers, sweet, green, fresh, raw	23,53	0,86	0,17	4,64	1,70	0,06	0,01	0,06	0,00	10,00	20,00	0,34	175,00	3,00	0,13	80,40	18,00	10,00	0,00
2	Rábano, largo, crudo	Radishes, oriental, raw	19,70	0,60	0,10	4,10	1,60	0,03	0,02	0,05	0,00	27,00	23,00	0,40	227,00	21,00	0,15	22,00	0,00	28,00	0,00
1	Rábano, redondo, crudo	Radishes, raw	12,90	1,50	0,10	1,50		0,03	0,02	0,02	0,00	24,00		0,40	227,00	21,00		22,00	0,00		0,00
1	Remolacha, cruda	Beetroot, raw	46,21	1,61	0,17	9,56	2,80	0,03	0,03	0,06	0,00	16,00	40,00	0,80	325,00	78,00	0,35	5,00	2,00	109,00	0,00
1	Remolacha, escurrida, cocida, sin sal	Beetroot, drained, cooked, without salt	48,18	1,68	0,18	9,96	2,00	0,03	0,04	0,06	0,00	16,00	38,00	0,79	305,00	77,00	0,35	4,00	2,00	80,00	0,00

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
2	Rúcula, fresca, cruda	Arugula, fresh, raw	30,86	2,58	0,66	3,65	1,60	0,09	0,05	0,32	0,00	160,00	52,00	1,47	369,00	27,00	0,46	15,00	119,00	97,00	0,00
2	Sambo, cocido, sin sal	Gourd, white-flowered, calabash, cooked, without salt	17,34	0,60	0,02	3,69	1,20	0,00	0,00	0,01	0,00	24,00	13,00	0,25	170,00	2,00	0,70	8,50	0,00	4,00	0,00
1	Sambo, chilacayote, chiverre, maduro, crudo	Gourd, white-flowered, calabash, raw	24,50	0,80	0,10	5,10						15,00	19,00	0,40				11,00			
1	Tomate, rojo, riñon, crudo, promedio	Tomato, red, ripe, raw, average	24,30	0,80	0,30	4,60	1,20	0,05	0,05	0,14	0,00	7,00	24,00	0,60	237,00	5,00	0,17	23,00	42,00	15,00	0,00
1	Tomate, tomatillo, cherry, fresco, crudo	Tomato, cherry, fresh, raw	35,30	1,50	0,10	7,10		0,01	0,01	0,04	0,00	59,00		6,00	207,00	8,00	0,11	85,00	500,00		0,00
1	Vainitas, ejotes, vainicas, escurridas, cocidas, sin sal	Beans, snap, green, drained, cooked, without salt	41,60	1,89	0,28	7,88	3,20	0,06	0,01	0,14	0,00	44,00	29,00	0,65	146,00	1,00	0,25	10,00	35,00	33,00	0,00
2	Vainitas, verdes, cruda	Beans, snap, green, raw	37,18	1,83	0,22	6,97	2,70	0,05	0,01	0,11	0,00	37,00	38,00	1,03	211,00	6,00	0,24	12,20	35,00	33,00	0,00
1	Zanahoria, jugo natural, zumo	Carrots, natural juice, no added sugar	40,50	0,60	0,10	9,30		0,03	0,01	0,06	0,00	24,00		0,50	292,00	29,00	0,18	9,00	1545,00		0,00
1	Zanahoria, sin cáscara, cruda, cubos	Carrots, peeled, raw, cubes	42,10	0,90	0,10	9,40	2,90	0,03	0,01	0,07	0,00	32,00	28,00	0,60	323,00	35,00	0,20	6,00	666,00		0,00
1	Zanahoria, sin cáscara, escurrida, cocida, sin sal, cubos	Carrots, peeled, drained cooked, without salt, cubes	37,54	0,76	0,18	8,22	3,00	0,04	0,01	0,11	0,00	30,00	30,00	0,34	235,00	58,00	0,20	4,00	860,00	14,00	0,00
1	Zapallo, ayote, guico, calabaza, amarillo, maduro, crudo	Squash, winter, hubbard, raw	34,60	0,60	0,20	7,60	0,50	0,05	0,01	0,00	0,00	19,00	22,00	0,50	340,00	1,00	0,32	15,00	143,00	16,00	0,00
2	Zapallo, cocido, sin sal	Squash, winter, hubbard, without salt, cooked	58,74	2,48	0,62	10,81	4,90	0,14	0,03	0,07	0,00	17,00	23,00	0,47	358,00	8,00	0,15	9,50	6705,00	16,00	0,00
2	Zucchini, con cáscara, cocido, sin sal	Squash, zucchini, unpeeled, cooked, without salt	20,01	1,15	0,13	3,56	1,30	0,03	0,01	0,06	0,00	17,00	25,00	0,48	194,00	2,00	0,20	3,70	9,00	8,00	0,00
2	Zucchini, verde, con cáscara, fresco, crudo	Squash, zucchini, verde, unpeeled, fresh, raw	20,16	1,21	0,32	3,11	1,00	0,08	0,01	0,09	0,00	16,00	38,00	0,37	261,00	8,00	0,32	17,90	10,00	24,00	0,00

Leguminosas



Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)
1	Arveja, grano seco, cocida, sin sal	Peas, mature seeds, cooked, with salt	121,27	8,34	0,39	21,10	8,30	0,05	0,08	0,17	0,00	14,00	99,00	1,29	362,00	2,00	1,00	0,00	0,00	65,00	0,00
1	Arveja, grano seco, crudo	Peas, mature seeds, raw	350,12	24,55	1,16	60,37	25,50	0,16	0,24	0,50	0,00	55,00	366,00	4,43	981,00	15,00	3,01	2,00	7,00	274,00	0,00
1	Brotos de soya, frescos, crudos	Bean sprouts, soy, fresh, raw	150,94	13,09	6,70	9,57	1,10	0,93	1,52	3,78	0,00	67,00	164,00	2,10	484,00	14,00	1,17	15,00	1,00	172,00	0,00
2	Chocho, cocido, con sal	Lupine, mature seed, cooked, with salt	128,08	15,57	2,92	9,88	2,80	0,35	1,12	0,73	0,00	51,00	128,00	1,20	245,00	4,00	1,35	1,10	0,00	59,00	0,00
2	Chocho, cocido, sin sal	Lupine, mature seed, cooked, without salt	128,08	15,57	2,92	9,88	2,80	0,35	1,18	0,73	0,00	51,00	128,00	1,20	245,00	4,00	1,38	1,10	0,00	59,00	0,00
2	Chocho, grano seco, crudo	Lupins, mature seeds, raw	393,82	36,17	9,74	40,37	18,90	1,16	3,94	2,44	0,00	176,00	440,00	4,36	1013,00	15,00	4,75	4,80	0,00	355,00	0,00
2	Fréjol de árbol, gandul, grano seco, crudo	Beans, great northern, mature seeds, raw	347,18	21,86	1,14	62,37	20,20	0,36	0,05	0,48	0,00	175,00	447,00	5,47	1387,00	14,00	2,31	5,30	0,00	482,00	0,00
1	Fréjol, blanco, grano seco, cocido, sin sal	Beans, white, mature seeds, cooked, with salt	142,43	9,73	0,35	25,09	6,30	0,09	0,03	0,15	0,00	90,00	113,00	3,70	561,00	6,00	1,38	0,00	0,00	81,00	0,00
1	Fréjol, blanco, grano seco, crudo	Beans, white, mature seeds, raw	342,17	23,36	0,85	60,27	15,20	0,22	0,07	0,36	0,00	240,00	301,00	10,44	1795,00	16,00	3,67	0,00	0,00	388,00	0,00
3	Fréjol, canario, cocido	Beans canary, cooked	87,30	5,20	0,50	15,50	10,40					45,00	85,00	1,60			1,06	0,00	0,00		
3	Fréjol, canario, crudo	Beans canary, raw	346,90	21,90	2,10	60,10	25,10					138,00	351,00	6,60	1212,00	43,00	2,83	6,30	0,00		
3	Fréjol, canario, serranito	Beans, canarian, serranito	346,20	19,20	1,80	63,30	24,90					149,00	362,00	4,00	1212,00	43,00	2,79	4,50	0,00		
3	Fréjol, caraotas	Beans caraotas, raw	337,40	21,20	1,40	60,00	24,90					129,00	413,00	9,90			2,79	4,50	0,00		
2	Fréjol, negro, grano seco, cocido, sin sal	Beans, black, mature seeds, cooked, with salt	135,14	8,86	0,54	23,71	8,70	0,14	0,05	0,23	0,00	27,00	140,00	2,10	355,00	1,00	1,12	0,00	0,00	149,00	0,00
2	Fréjol, negro, grano seco, crudo	Beans, black, mature seeds, raw	351,60	22,70	1,60	61,60	18,37	0,29	0,10	0,27	0,00	134,00	415,00	7,10	1464,00	8,00	2,55	1,00	0,00		0,00
2	Fréjol, negro, grano seco, crudo	Beans, black, mature seeds, raw	348,62	21,60	1,42	62,36	15,50	0,37	0,12	0,61	0,00	123,00	352,00	5,02	1483,00	5,00	3,65	0,00	0,00	444,00	0,00
7	Fréjol, pasta de Fréjol, Ole	Kidney beans, paste, dip, Ole	178,27	4,35	4,35	30,43		0,00	2,17	0,00					347,83	347,83			0,00		
1	Fréjol, rojo, grano seco, toda variedad, cocido, sin sal	Beans, kidney, all types, mature seeds, cooked, with salt	130,38	8,67	0,50	22,80	7,40	0,07	0,04	0,28	0,00	28,00	142,00	2,94	403,00	2,00	1,07	1,00	0,00	130,00	0,00
1	Fréjol, rojo, grano seco, toda variedad, crudo	Beans, kidney, all types, mature seeds, raw	344,82	22,53	1,06	61,29	15,20	0,15	0,08	0,59	0,00	83,00	406,00	6,69	1359,00	12,00	2,79	5,00	0,00	394,00	0,00
2	Garbanzo, grano seco, cocido, sin sal	Chickpeas, mature seeds, cooked, with salt	168,43	8,86	2,59	27,42	7,60	0,27	0,58	1,16	0,00	49,00	168,00	2,89	291,00	7,00	153,00	1,30	1,00	172,00	0,00
1	Garbanzo, grano seco, crudo	Chickpeas, mature seeds, raw	374,16	19,30	6,04	60,65	17,40	0,63	1,36	2,69	0,00	105,00	366,00	6,24	875,00	24,00	3,43	4,00	3,00	557,00	0,00
7	Garbanzo, pasta de garbanzo, hummus con pimienta, Ole	Chickpea, chickpea paste, hummus with pepper, Ole	221,72	4,35	13,04	21,74		0,00	6,52	2,17					608,70	608,70			4,35		
1	Haba seca, crudo	Broadbeans, fava beans, mature seeds, raw	351,41	26,12	1,53	58,29	25,00	0,25	0,30	0,63	0,00	103,00	421,00	6,70	1062,00	13,00	3,14	1,00	3,00	423,00	0,00
2	Haba seca, sin cáscara, cocida	Broadbeans, fava beans, peeled, cooked	107,70	7,30	0,50	18,50	5,40					64,00	53,00	0,90			1,01	0,90	1,00		

Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12	
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
2	Haba seca, tostada	Broadbeans, fava beans, mature seeds, toasted	376,80	26,40	2,00	63,30	0,00					60,00	479,00	6,80				2,00				
1	Harina de arveja seca	Chickpeas, flour	360,50	23,40	2,10	62,00						81,00	297,00	6,00				1,00				
2	Harina de garbanzo	Chickpea flour, besan	381,05	22,39	6,69	57,82	10,80	0,69	1,50	2,98	0,00	45,00	318,00	4,86	846,00	64,00	2,81	0,00	2,00	437,00	0,00	
1	Harina de haba seca	Broadbeans, flour	359,90	27,60	1,90	58,10		0,22	0,26	0,50	0,00	78,00		18,20	1062,00	13,00	3,14	0,00	5,00		0,00	
1	Harina de soya, baja en grasa	Soy, flour, low fat	398,34	46,53	6,70	37,98	10,20	0,97	1,48	3,78	0,00	188,00	593,00	5,99	2570,00	18,00	1,18	0,00	2,00	410,00	0,00	
2	Lenteja, germinada, cocida, sin sal	Lentils, sprouted, cooked, without salt	124,25	8,80	0,45	21,25		0,05	0,10	0,20	0,00	14,00	153,00	3,10	284,00	10,00	1,60	12,60	2,00	67,00	0,00	
2	Lenteja, germinada, cruda	Lentils, sprouted, raw	129,35	8,96	0,55	22,14		0,06	0,10	0,22	0,00	25,00	173,00	3,21	322,00	11,00	1,51	16,50	2,00	100,00	0,00	
2	Lenteja, grano seco, cocido, sin sal	Lentils, mature seeds, cooked, with salt	120,02	9,02	0,38	20,13	7,90	0,05	0,06	0,18	0,00	19,00	180,00	3,33	369,00	2,00	1,27	1,50	0,00	181,00	0,00	
1	Lenteja, grano seco, crudo	Lentils, mature seeds, raw	353,06	25,80	1,06	60,08	30,50	0,16	0,19	0,52	0,00	56,00	451,00	7,54	955,00	6,00	4,78	4,00	2,00	479,00	0,00	
1	Soya, bebida de soya	Soy, soy beverage	54,92	4,48	1,92	4,93	1,30	0,23	0,38	0,77	0,00	38,00	55,00	1,10	124,00	55,00	0,44	0,00	31,00	16,00	1,22	
2	Soya, grano seco, crudo	Soy, beans, mature seeds, raw	446,06	36,49	19,94	30,16	9,30	2,88	4,40	11,26	0,00	277,00	704,00	15,7	1797,00	2,00	4,89	6,00	1,00	3,75	0,00	
1	Soya, leche en polvo	Soy, milk powder	448,60	28,30	17,80	43,80						597,00	717,00	10,70				53,00	10,00			

Carnes y embutidos



Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
2	Borrego, corazón, crudo	Lamb, heart, raw	117,84	16,47	5,68	0,21	0,00	2,25	1,60	0,55	135,00	6,00	175,00	4,60	316,00	89,00	1,87	5,00	0,00	2,00	10,25
2	Borrego, pierna, sin hueso, crudo	Lamb, leg, boneless, raw	225,27	17,91	17,07	0,00	0,00	7,43	7,00	1,35	69,00	9,00	170,00	1,66	249,00	56,00	3,32	0,00	0,00	19,00	2,50
2	Borrego, riñón, crudo	Lamb, kidneys, raw	92,79	15,74	2,95	0,82	0,00	1,00	0,63	0,55	337,00	13,00	246,00	6,38	277,00	156,00	2,24	11,00	95,00	28,00	52,41
1	Carnero, cabeza, cocido	Ram, head, cooked	107,20	14,20	5,60	0,00		3,00	2,00	0,01	65,00	17,00	130,00	2,10	295,00	75,00		0,00			
2	Carnero, carne magra con hueso	Lamb, lean meat with bone	306,48	15,87	27,00	0,00	0,00	13,70	10,35	1,16	80,00	15,00	153,00	1,43	120,00	42,00	2,19	0,00	0,00	1,00	2,22
2	Carnero, carne magra sin hueso	Lamb, lean boneless meat	132,68	20,48	5,64	0,00		2,31	2,29	0,27	63,00	10,00	195,00	1,75	328,00	80,00	3,50				3,01
2	Carnero, carne, crudo	Ram, meat, raw	304,95	16,32	26,63	0,00	0,00	11,76	10,94	2,08	74,00	15,00	152,00	1,61	214,00	56,00	2,53	0,00	0,00	17,00	2,04
1	Carnero, hígado, crudo	Ram, liver, raw	122,60	20,30	4,20	0,90	0,00	1,94	1,05	0,75	371,00	14,00	287,00	6,60	313,00	70,00	4,66	18,00	7391,00	230,00	90,05
1	Carnero, patas, cocido	Ram, paws, cooked	102,90	21,00	2,10	0,00						52,00	26,00	1,00				0,00			
5	Cerdo (fritada), grasa y carne, frito, comercialmente preparado	Pork (Ecuadorian fried pork), fat and meat, fried, commercially prepared	380,60	29,80	26,20	6,40						23,00	180,00	1,71	477,00	1330,00	3,05				
2	Cerdo, cabeza, cocido	Pork, head, cooked	228,49	26,14	13,77	0,00	0,00	4,85	5,93	1,51	87,00	20,00	219,00	1,10	338,00	379,00	3,04	0,10	2,00	2,00	0,69
1	Cerdo, carne de costilla, cocido	Pork, ribs steak, cooked	363,26	24,26	29,58	0,00	0,00	10,99	13,46	2,32	118,00	45,00	195,00	1,38	315,00	101,00	3,37	0,00	3,00	3,00	0,64
1	Cerdo, carne de costilla, crudo	Pork, ribs steak, raw	276,70	16,12	23,58	0,00	0,00	8,73	10,65	1,96	81,00	32,00	143,00	0,91	233,00	75,00	2,31	0,00	3,00	4,00	0,82
7	Cerdo, carne deshidratada, picante, ahumada, <i>Ferbola</i>	Pork meet, dehydrated, spicy, smoked, <i>Ferbola</i>	378,57	78,57	7,14	0,00		3,57	3,57	0,00	103,57					1071,43					
1	Cerdo, carne magra, (lomo, espaldilla y costilla), cocida	Pork, lean meat, (leg, loin and ribs), cooked	201,15	28,62	9,63	0,00	0,00	3,51	4,32	0,76	81,00	18,00	249,00	1,09	425,00	58,00	2,53	1,00	2,00	1,00	0,73
1	Cerdo, carne magra, (lomo, espaldilla y costilla), cruda	Pork, lean meat, (leg, loin and ribs), raw	136,66	21,43	5,66	0,00	0,00	1,95	2,56	0,61	59,00	17,00	211,00	0,84	389,00	52,00	1,84	1,00	2,00	5,00	0,63
1	Cerdo, carne semi-magra, cocida	Pork, semi-lean meat, cooked	264,90	27,57	17,18	0,00	0,00	6,22	7,64	1,45	21,00	25,00	232,00	1,10	354,00	62,00	2,90	0,00	2,00	6,00	0,77
1	Cerdo, carne semi-magra, cruda	Pork, semi-lean meat, raw	205,69	19,90	14,01	0,00	0,00	4,86	6,25	1,50	60,00	5,00	193,00	0,71	384,00	42,00	1,57	0,00	2,00	6,00	0,50
1	Cerdo, carne, pierna o lomo, sin grasa, cruda	Pork, meat, leg or tenderloin, without fat, raw	239,55	17,43	18,87	0,00	0,00	6,54	8,38	2,01	73,00	5,00	199,00	0,85	315,00	47,00	1,93	1,00	2,00	7,00	0,63
2	Cerdo, carne, semigrasosa, cruda	Pork, semi-greasy meat, raw	210,35	18,95	14,95	0,00	0,00	5,28	6,63	1,55	67,00	19,00	200,00	0,86	335,00	55,00	2,01	0,50	2,00	5,00	0,66
2	Cerdo, cecina, carne seca, curada	Pork, dried meat, salty	210,35	18,95	14,95	0,00	0,00	5,28	6,63	1,55	67,00	19,00	200,00	0,86	335,00	55,00	2,01	0,50	2,00	5,00	0,66
1	Cerdo, chicharrón, (con grasa), frito	Pork, chicharrón, with fat, fried	655,30	20,80	56,10	16,80		14,32	13,70	3,61	74,00	61,00	149,00	2,80				0,00			
2	Cerdo, chuleta, cruda	Pork, chop, raw	119,65	21,88	3,57	0,00	0,00	1,12			69,00	18,00		0,64		58,00		0,00	0,00		

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Coolesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
1	Cerdo, cola o rabo, cocido	Pork, tail, cooked	390,20	17,00	35,80	0,00	0,00	12,45	16,89	3,94	129,00	14,00	47,00	0,79	157,00	25,00	1,64	0,00	0,00	4,00	0,55
1	Cerdo, corazón, crudo	Pork, heart, raw	113,64	17,27	4,36	1,33	0,00	1,16	1,02	1,12	131,00	5,00	169,00	4,68	294,00	56,00	2,80	5,00	8,00	4,00	3,79
5	Cerdo, cuero, cocinado, comercialmente preparado	Pork, skin, boiled, commercially prepared	213,10	10,60	18,30	1,50						3,00	26,00	0,08	112,00	467,00	0,19				
1	Cerdo, estómago, crudo	Pork, stomach, raw	158,66	16,85	10,14	0,00	0,00	4,03	3,59	0,89	223,00	11,00	130,00	1,01	140,00	75,00	1,85	0,00	0,00	3,00	0,30
1	Cerdo, hígado, crudo	Pork, liver, raw	128,29	21,39	3,65	2,47	0,00	1,17	0,52	0,87	301,00	9,00	288,00	23,30	273,00	87,00	5,76	25,00	6502,00	212,00	26,00
1	Cerdo, lengua, cruda	Pork, tongue, raw	220,00	16,30	17,20	0,00	0,00	5,96	8,13	1,78	101,00	16,00	193,00	3,35	243,00	110,00	3,01	4,00	0,00	4,00	2,84
1	Cerdo, patas, crudas	Pork, paw, raw	205,95	23,16	12,59	0,00	0,00	3,57	6,29	1,09	88,00	70,00	75,00	0,58	63,00	132,00	0,76	0,00	0,00	10,00	0,52
2	Cerdo, queso de choncho	Headcheese, pork	153,42	13,83	10,90	0,00	0,00	3,40	5,60	1,13	69,00	16,00	56,00	1,50	31,00	941,00	0,97	0,00	0,00	2,00	1,05
1	Cerdo, riñones, crudos	Pork, kidneys, raw	95,09	16,46	3,25	0,00	0,00	1,04	1,07	0,26	319,00	9,00	204,00	4,89	229,00	121,00	2,75	13,00	59,00	42,00	8,49
1	Cerdo, tocino, asado	Bacon, pork, broil	529,90	37,04	41,78	1,43	0,00	13,74	18,52	4,75	110,00	11,00	533,00	1,44	565,00	2310,00	3,50	0,00	11,00	2,00	1,23
8	Chontacuro, gusano mayón, crudo	Warm, gusano maguey, raw	251,00	9,00	23,00	2,00		11,00	11,00	1,00	33,00					50,00					
1	Chorizo, de res y cerdo, crudo	Sausage, pork and beef, raw	181,70	16,60	11,70	2,50						40,00	144,00	4,70				0,00			
3	Codorniz, carne, cocida	Quail, meat, cooked	198,40	21,10	8,40	9,60						78,00	129,00	4,60				0,00	4,00		
1	Conejo, de crianza, carne, cocida	Rabbit, domesticated, meat, cooked	197,21	30,38	8,41	0,00	0,00	2,51	2,27	1,63	86,00	20,00	226,00	2,37	300,00	37,00	2,37	0,00	0,00	9,00	6,51
1	Conejo, de crianza, carne, cruda	Rabbit, domesticated, meat, raw	130,15	20,05	5,55	0,00	0,00	1,66	1,50	1,08	57,00	13,00	213,00	1,57	330,00	41,00	1,57	0,00	0,00	8,00	7,16
2	Cordero, pierna, carne magra, con hueso	Lamb, leg, lean meat, with bone	125,86	21,43	4,46	0,00	0,00	1,34	0,00	0,00	67,00	11,00		1,65	348,00	62,00		0,00	0,00		
1	Cordero, pierna, con hueso, cocida	Lamb, leg, with bone, cooked	182,86	28,30	7,74	0,00	0,00	2,76	3,39	0,51	89,00	8,00	206,00	2,12	338,00	68,00	4,94	0,00	0,00	23,00	2,64
1	Cordero, pierna, sin hueso, cruda	Lamb, leg, boneless, raw	122,83	20,56	4,51	0,00	0,00	1,61	1,81	0,41	64,00	6,00	193,00	1,82	289,00	62,00	3,84	0,00	0,00	23,00	2,70
5	Cuy, asado, con sal, comercialmente preparado	Guinea pig, meat and skin, grilled, commercially prepared	271,60	25,30	12,80	13,80						8,00	134,00	5,36	216,00	686,00	4,36				
1	Cuy, cobayo, carne, cruda	Guinea pig, meat, raw	90,40	19,00	1,60	0,00						29,00	253,00	1,90							
1	Ganso, domesticado, carne con piel, crudo	Goose, domesticated, meat with skin, raw	366,02	15,86	33,62	0,00	0,00	9,78	17,77	3,76	80,00	12,00	234,00	2,50	308,00	73,00	1,72	4,00	17,00	4,00	0,34
1	Huevo de codorniz, entero, fresco, crudo	Egg, quail, whole, fresh, raw	153,65	13,05	11,09	0,41	0,00	3,56	4,32	1,32	844,00	64,00	226,00	3,65	132,00	141,00	1,47	0,00	156,00	66,00	1,58
1	Huevo de gallina, clara, cruda	Egg, white, raw	48,05	10,90	0,17	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	15,00	0,08	163,00	166,00	0,03	0,00	0,00	4,00	0,09
2	Huevo de gallina, de campo, crudo	Egg, whole, raw	138,71	12,56	9,51	0,72	0,00	3,13	3,66	1,91	372,00	56,00	198,00	1,75	138,00	142,00	1,29	0,00	160,00	47,00	0,89

Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
1	Huevo de gallina, entero, crudo	Egg, whole, fresh, raw	142,86	12,58	9,94	0,77	0,00	3,10	3,81	1,36	423,00	53,00	191,00	1,83	134,00	140,00	1,11	0,00	140,00	47,00	1,29
1	Huevo de gallina, yema, cruda	Egg, yolk, raw	316,66	15,86	26,54	3,59	0,00	9,55	11,74	4,20	1234,00	129,00	390,00	2,73	109,00	48,00	2,30	0,00	381,00	146,00	1,95
3	Huevo de pata	Eggs, duck	161,50	13,10	11,10	2,30	0,00					58,00	193,00	1,70			1,41	1,00	194,00		
1	Jamón, de cerdo, 8% grasa	Pork, ham, 8% fat	157,67	18,26	8,39	2,28	0,00	2,70	3,94	0,93	53,00	7,00	236,00	0,90	297,00	1278,00	2,05	0,00	0,00	3,00	0,80
1	Jamón, de cerdo, tipo picnic, jamonada, fresco	Pork, ham, picnic type, fresh	228,48	14,92	16,64	4,76	0,00	6,07	7,68	1,89	38,00	47,00	125,00	1,02	267,00	1164,00	2,18	0,00	0,00	2,00	1,50
1	Jamón, de pavo, fresco	Turkey, ham, fresh	141,90	18,70	7,22	0,53	0,00	2,02	2,50	1,74	43,00	40,00	183,00	1,28	251,00	489,00	1,56	0,00	0,00	4,00	0,24
1	Jamón, de pollo, fresco	Chicken ham, fresh	154,30	19,53	7,38	2,44	0,00	1,97	2,92	1,53	50,00	43,00	157,00	0,97	228,00	584,00	0,72	0,00	24,00	2,00	0,15
1	Liebre, carne, cruda	Hare, meat, raw	129,00	21,00	5,00	0,00		2,00	2,00	1,00	65,00	12,00	157,00	3,20	260,00	43,00	1,40				10,00
3	Llama, carne, fresca, cruda	Llama, meat, fresh, raw	130,50	22,50	3,30	2,70						47,00	189,00	4,62						6,00	
1	Longaniza, de cerdo, cruda	Sausage, italian, pork, raw	384,30	7,70	38,30	2,20						41,00	98,00	3,70				2,00			
1	Morcilla, moronga, con grasa	Blood sausage, with fat	179,20	13,80	12,80	2,20		5,00	5,60	1,20	120,00	10,00	44,00	37,00				2,00	20,00		
2	Mortadela tipo bologña, de cerdo	Bologna, pork	242,95	15,30	19,87	0,73	0,00	6,84	9,73	2,11	59,00	11,00	139,00	0,77	281,00	907,00	2,03	0,00	0,00	5,00	0,93
1	Mortadela, de cerdo y res	Mortadella, beef and pork	306,19	16,37	25,39	3,05	0,00	9,51	11,38	3,12	56,00	18,00	97,00	1,40	163,00	1246,00	2,10	0,00	0,00	3,00	1,48
1	Paloma, carne con piel, crudo	Squab, pigeon, meat with skin, raw	288,08	18,47	23,80	0,00	0,00	8,43	9,72	3,07	95,00	12,00	248,00	3,54	199,00	54,00	2,20	5,00	73,00	6,00	0,40
1	Paté, de hígado, enlatado	Pate, liver, canned	458,84	11,40	43,84	4,67	0,00	14,45	25,61	0,84	150,00	70,00	200,00	5,50	138,00	697,00	0,92	0,00	1001,00	60,00	9,40
1	Pato, de crianza, carne con piel, crudo	Breeding duck, meat with skin, raw	321,40	16,00	28,60	0,00		9,67	11,52	3,36	84,00	15,00	188,00	1,80	204,00	59,00	1,86	0,00	63,00		0,30
2	Pavo, carne (pechuga), sin piel, cruda	Turkey, breast, meat with skin, raw	108,22	21,28	2,50	0,15	0,00	0,68	0,76	0,61	79,00	11,00	176,00	1,04	226,00	124,00	2,59	0,00	13,00	7,00	0,00
1	Pepperoni, res y cerdo, crudo	Pepperoni, beef and pork, raw	460,08	20,35	40,28	4,04	1,50	16,09	19,04	2,63	118,00	21,00	176,00	1,44	315,00	1788,00	2,73	1,00	0,00	6,00	1,57
1	Pollo, alas, con piel, a la parrilla, cocidas	Chicken, wings, with skin, broilers, cooked	242,50	22,78	16,82	0,00	0,00	4,71	6,60	3,58	70,00	12,00	121,00	1,13	139,00	67,00	1,63	0,00	40,00	3,00	0,18
1	Pollo, alas, con piel, crudas	Chicken, wings, with skin, raw	217,05	18,33	15,97	0,00	0,00	4,48	6,35	3,39	77,00	12,00	132,00	0,95	156,00	73,00	1,33	1,00	44,00	4,00	0,32
1	Pollo, corazón, crudo	Chicken, heart, raw	149,01	15,55	9,33	0,71	0,00	2,66	2,37	2,71	136,00	12,00	177,00	5,96	176,00	74,00	6,59	3,00	9,00	72,00	7,29
1	Pollo, hígado, cocido	Chicken, liver, cooked	159,91	24,46	6,51	0,87	0,00	2,06	1,42	2,01	563,00	11,00	405,00	11,63	263,00	76,00	3,98	28,00	3981,00	578,00	16,85
1	Pollo, hígado, crudo	Chicken, liver, raw	111,15	16,92	4,83	0,00	0,00	1,56	1,25	0,82	345,00	8,00	297,00	8,99	230,00	71,00	2,67	18,00	3296,00	588,00	16,58
1	Pollo, molleja, cocida	Chicken, gizzard, cooked	145,68	30,39	2,68	0,00	0,00	0,67	0,53	0,35	370,00	17,00	189,00	3,19	179,00	56,00	4,42	0,00	0,00	5,00	1,04
1	Pollo, molleja, cruda	Chicken, gizzard, cruda	89,18	17,66	2,06	0,00	0,00	0,53	0,51	0,36	240,00	11,00	148,00	2,49	237,00	69,00	272,00	4,00	19,00	5,00	1,21
1	Pollo, muslos, sin piel, a la parrilla, cocido	Chicken, thighs, without skin, broiler, cooked	188,11	25,00	9,79	0,00	0,00	2,71	3,70	2,24	90,00	11,00	149,00	1,42	183,00	75,00	2,58	0,00	19,00	7,00	0,21

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Coolesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
1	Pollo, muslos, sin piel, a la parrilla, crudo	Chicken, thighs, without skin, broiler, raw	201,68	25,94	10,88	0,00	0,00	3,03	4,15	2,48	95,00	12,00	183,00	1,31	238,00	88,00	2,57	0,00	20,00	8,00	0,31
1	Pollo, pechuga, con piel, cruda	Chicken, breast, with skin, raw	166,65	20,85	9,25	0,00	0,00	2,66	3,82	1,96	64,00	11,00	174,00	0,74	220,00	63,00	0,80	0,00	25,00	4,00	0,34
1	Pollo, pechuga, sin piel, a la parrilla, cocida	Chicken, breast, without skin, broiler, cooked	143,19	28,98	3,03	0,00	0,00	0,85	1,03	0,66	77,00	13,00	165,00	0,88	187,00	63,00	0,97	0,00	6,00	3,00	0,23
1	Pollo, pierna, con piel, a la parrilla, cocida	Chicken, leg, with skin, broilers, cooked	212,96	24,17	12,92	0,00	0,00	3,57	5,04	2,87	84,00	11,00	139,00	1,35	176,00	73,00	2,43	0,00	37,00	6,00	0,20
1	Pollo, pierna, con piel, cruda	Chicken, leg, with skin, raw	181,68	18,15	12,12	0,00	0,00	3,41	4,89	2,65	83,00	10,00	149,00	1,01	198,00	79,00	1,77	3,00	37,00	11,00	0,32
1	Res, carne alta en grasa, sin hueso, cruda	Beef, high in fat, boneless, raw	282,82	18,28	23,30	0,00	0,00	9,56	10,13	0,87	68,00	7,00	171,00	1,79	297,00	53,00	3,38	0,00	0,00	6,00	2,78
7	Res, carne deshidratada, picante, <i>Clintons</i>	Beef meet, dehydrates, spicy, <i>Clintons</i>	305,00	50,00	5,00	15,00	0,00	2,50			95,00					1850,00					
1	Res, carne magra, cruda	Beef, lean meet, raw	119,62	22,03	3,50	0,00	0,00	1,20	1,48	0,15	58,00	4,00	215,00	2,15	375,00	57,00	3,51	0,00	0,00	9,00	2,98
2	Res, carne molida, alta en grasa, 7% grasa, cruda	Beef, ground, high fat, 7% fat, raw	248,80	17,20	20,00	0,00	0,00	7,58	8,85	0,52	71,00	18,00	158,00	1,94	270,00	66,00	4,18	0,00	4,00	7,00	2,14
2	Res, carne molida, baja en grasa, 1-3% grasa, cruda	Beef, ground, low fat, 1- 3% fat, raw	114,92	21,98	3,00	0,00	0,00	1,48	1,13	0,22	60,00	8,00	203,00	2,44	357,00	66,00	5,21	0,00	4,00	4,00	2,26
2	Res, carne molida, especial, 3-5% grasa, cruda	Beef, ground, special, 3-5% fat, raw	130,64	21,41	5,00	0,00	0,00	2,18	1,99	0,26	62,00	9,00	198,00	2,38	346,00	66,00	5,09	0,00	4,00	5,00	2,24
1	Res, carne semigrasosa, cocida	Beef, semi-greasy, cooked	256,78	26,44	16,78	0,00	0,00	6,61	6,99	0,62	88,00	19,00	204,00	1,69	328,00	54,00	4,75	0,00	0,00	8,00	1,56
1	Res, carne semigrasosa, sin hueso, cruda	Beef, semy-greasy, boneless, raw	229,07	18,68	17,15	0,00	0,00	6,91	7,42	0,63	66,00	7,00	177,00	1,91	306,00	58,00	3,75	0,00	0,00	6,00	2,95
2	Res, carne, alta en grasa, con hueso, cruda	Beef, high fat meat, with bones, raw	282,55	16,75	23,95	0,00	0,00	9,88	10,32	0,86	70,00	9,00	159,00	1,77	278,00	55,00	3,79		0,00	5,00	2,86
2	Res, carne, seca y curada	Beef, dried meat, salty	152,90	31,10	1,94	2,76	0,00	0,95	0,84	0,07	79,00	8,00	181,00	2,42	235,00	2790,00	4,93	0,00	0,00	10,00	1,59
1	Res, cecina, carne seca, curada	Beef, dried meat, salty	299,70	64,80	4,50	0,00						93,00	161,00	9,70	444,00	3471,00	5,24	0,00	0,00		
1	Res, corazón, cocido	Beef, heart, cooked	157,09	28,48	4,73	0,15	0,00	1,40	1,01	0,99	212,00	5,00	254,00	6,38	219,00	59,00	2,87	0,00	0,00	5,00	10,80
1	Res, corazón, crudo	Beef, heart, raw	110,60	17,00	3,40	3,00	0,00	1,38	1,14	0,55	124,00	10,00	187,00	5,40	287,00	98,00	1,70		0,00	3,00	8,55
2	Res, corte aguja, (mandril para estofado), cocida	Beef, chuck for stew, cooked	191,02	32,41	6,82	0,00	0,00	2,08	3,50	0,45	99,00	16,00	228,00	2,96	319,00	67,00	8,32	0,00	2,00	8,00	2,73
2	Res, corte aguja, (mandril para estofado), cruda	Beef, chuck for stew, raw	124,35	21,90	3,99	0,21	0,00	1,75	2,16	0,29	66,00	14,00	209,00	2,20	359,00	81,00	5,51	0,00	2,00	4,00	2,42
2	Res, corte t- bone, cruda	Beef, short loin, t-bone, raw	153,83	22,10	7,27	0,00	0,00	2,78	3,09	0,37	59,00	21,00	196,00	1,65	263,00	35,00	3,86	0,00	0,00	4,00	1,79
2	Res, costilla, , crudo	Beef, rib steak, raw	288,56	20,00	20,00	7,14	0,70	7,86			75,00	7,00		1,67		181,00		0,00	0,00		
2	Res, costillas, cruda	Beef, back ribs, raw	385,27	14,40	36,23	0,40	0,00	15,76	16,39	1,32	76,00	9,00	137,00	1,55	232,00	49,00	3,16	0,00	0,00	5,00	2,56
2	Res, cuello, pescuezo, cocido	Beef, neck with bones, cooked	291,02	29,87	19,06	0,00	0,00	7,56	8,21	0,72	119,00	17,00	181,00	2,51	240,00	372,00	6,92	0,00	0,00	9,00	2,20

Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
1	Res, estómago, panza, mondongo, crudo	Beef, cows stomach, raw	85,90	14,00	2,70	1,40	0,00	1,29	1,53	0,18	122,00	60,00	50,00	2,20	67,00	97,00	1,42	0,00	21,00	5,00	1,39
2	Res, falda	Beef, flank, steak, raw	139,42	21,22	6,06	0,00	0,00	5,87	6,56	0,43	68,00	15,00	171,00	2,09	295,00	66,00	4,48	0,00	0,00	6,00	2,17
2	Res, filete, bistec, crudo	Beef, steak, raw	217,23	18,87	15,75	0,00	0,00	6,37	6,82	0,58	65,00	7,00	178,00	1,92	309,00	58,00	3,79	0,00	0,00	7,00	2,97
2	Res, filete, ribeye, cruda	Beef, rib eye steak, raw	207,74	20,12	14,14	0,00	0,00	6,29	6,77	0,69	61,00	7,00	144,00	1,72	268,00	52,00	5,13	0,00	4,50	3,00	1,66
1	Res, hígado, asado	Beef, liver, cooked	184,18	29,08	5,26	5,13	0,00	1,70	0,65	1,04	396,00	6,00	497,00	6,54	352,00	79,00	5,30	2,00	9442,00	253,00	70,58
1	Res, hígado, crudo	Beef, liver, raw	129,67	20,36	3,63	3,89	0,00	1,23	0,48	0,47	275,00	5,00	387,00	4,90	313,00	69,00	4,00	1,00	8082,00	290,00	59,30
1	Res, intestinos, tripas, cruda	Beef, gut, tripe, raw	215,90	11,00	19,10	0,00	0,00	15,00	1,31	1,10	150,00	12,00	110,00	1,80	270,00	46,00	2,47	0,00	53,00		0,10
1	Res, lengua, cocida	Beef, tongue, cooked	282,36	19,29	22,80	0,00	0,00	8,13	10,10	0,75	132,00	5,00	145,00	2,61	184,00	65,00	4,09	1,00	0,00	7,00	3,13
1	Res, lengua, cruda	Beef, tongue, raw	219,13	14,90	16,09	3,68	0,00	7,00	7,24	0,90	87,00	6,00	133,00	2,95	315,00	69,00	2,87	3,00	0,00	7,00	3,79
2	Res, lomo falda con grasa, bife chorizo, cocida	Beef, sausage steak, cooked	253,75	26,11	16,59	0,00	0,00	6,78	7,41	0,73	87,00	13,00	180,00	2,20	271,00	50,00	5,10	0,00	3,00	7,00	1,81
2	Res, lomo falda con grasa, bife chorizo, cruda	Beef, sausage, steak, raw	187,84	19,06	12,40	0,00	0,00	5,22	5,62	0,54	68,00	17,00	168,00	1,52	279,00	51,00	3,84	0,00	2,00	7,00	1,29
2	Res, lomo fino, filete, crudo	Beef, tenderloin, steak, raw	137,01	22,35	5,29	0,00	0,00	1,76			75,00	29,00		2,12		41,00		0,00	0,00		
1	Res, pata, cruda	Beef, cows paw, raw de res	78,90	12,10	2,90	1,10						101,00		2,00				0,00			
1	Res, riñones, cocido	Beef, kidneys, cooked	150,93	27,27	4,65	0,00	0,00	1,07	0,71	0,83	716,00	19,00	304,00	5,80	135,00	94,00	2,84	0,00	0,00	83,00	24,90
1	Res, riñones, crudos	Beef, kidneys, raw	98,57	17,40	3,09	0,29	0,00	0,87	0,59	0,55	411,00	13,00	257,00	4,60	262,00	182,00	1,92	9,00	419,00	98,00	27,50
6	Res, sangre, cocida	Beef, blood, cooked	137,22	19,50	6,58	0,00						20,00	37,00	61,40				0,00	0,00		
1	Res, sesos, cocidos	Beef, brains, cooked	147,37	11,67	10,53	1,48	0,00	2,39	1,88	1,63	3100,00	9,00	335,00	2,30	244,00	108,00	1,09	11,00	6,00	5,00	10,10
1	Res, ubre, cruda	Cows udder, raw	229,90	15,40	18,70	0,00						70,00	160,00	2,60				0,00			
1	Salami, de res y cerdo, cocido	Salami, beef and pork, cooked	245,67	13,92	20,11	2,25	0,00	8,09	9,19	2,02	65,00	13,00	115,00	2,67	198,00	1065,00	2,14	0,00	0,00	2,00	3,65
1	Salami, de res y cerdo, crudo	Salami, beef and pork, raw	360,94	15,01	30,50	6,60	0,20	10,58	13,32	3,07	90,00	94,00	272,00	1,55	1372,00	623,00	3,08	1,00	4,00	8,00	1,76
1	Salchicha, de pavo, cruda	Turkey sausage, raw	222,38	14,28	17,70	1,49	0,00	5,89	5,58	5,00	107,00	106,00	134,00	1,84	179,00	1426,00	3,11	0,00	0,00	8,00	0,28
1	Salchicha, de pollo, cruda	Chicken sausage, raw	254,16	12,93	19,48	6,78	0,00	5,54	8,48	4,04	101,00	95,00	107,00	2,00	84,00	1370,00	1,04	0,00	39,00	4,00	0,24
1	Salchicha, de res, cruda	Beef sausage, raw	327,33	11,24	29,57	4,06	0,00	11,69	14,31	1,18	53,00	14,00	160,00	1,51	156,00	1140,00	2,46	0,00	0,00	5,00	1,72
1	Ternera, carne magra, cocida	Veal, lean meet, cooked	186,82	31,90	6,58	0,00	0,00	1,84	2,35	0,59	118,00	24,00	250,00	1,16	338,00	89,00	5,10	0,00	0,00	16,00	1,65
1	Ternera, carne magra, cruda	Veal, lean meet, raw	106,63	20,20	2,87	0,00	0,00	0,86	0,92	0,30	83,00	15,00	211,00	0,85	328,00	86,00	3,23	0,00	0,00	13,00	1,40
3	Venado, carne, fresca, cruda	Deer, meat, fresh, raw	104,40	22,90	0,80	1,40						65,00	2,00								

Pescados y mariscos



Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
1	Almejas, crudas	Clam, mixed species, raw	70,09	12,77	0,97	2,57	0,00	0,09	0,08	0,28	34,00	46,00	169,00	13,98	314,00	56,00	1,37	13,00	90,00	16,00	49,44
2	Atún, blanco, albacora, crudo	Albacora tuna, raw	116,07	23,46	2,47	0,00	0,00	0,62			31,00	0,00		1,33		259,00		0,00	0,00		
1	Atún, en aceite, enlatado, promedio	Tuna, in oil, canned, average	178,84	26,53	8,08	0,00	0,00	1,28	3,26	2,97	31,00	4,00	267,00	0,65	333,00	396,00	0,47	0,00	5,00	5,00	2,20
1	Atún, en agua, enlatado, promedio	Tuna, in water, canned, average	121,21	23,62	2,97	0,00	0,00	0,79	0,78	1,11	42,00	14,00	217,00	0,97	237,00	377,00	0,48	0,00	6,00	2,00	1,17
2	Atún, en agua, enlatado, sin sal	Tuna, in water, canned, without salt	109,42	25,51	0,82	0,00	0,00	0,23	0,16	0,34	30,00	11,00	163,00	1,53	237,00	50,00	0,77	0,00	16,80	4,00	2,99
7	Atún, lomitos, en aceite, girasol, Isabel	Tuna, tenderloins, in sunflower oil, Isabel	207,27	27,27	10,91	0,00	0,00	1,82	1,82	5,45	18,18					472,73					
3	Ayanque, cachema	Ayanque, cachema, fish	82,90	19,60	0,50	0,00						126,00	240,00	0,30				4,70			
1	Bacalao, seco y salado	Cod, atlantic, dried and salted	272,61	62,82	2,37	0,00	0,00	0,46	0,34	0,80	152,00	160,00	950,00	2,50	1458,00	7027,00	1,59	4,00	42,00	25,00	10,00
1	Bagre, fresco, crudo	Catfish, wild, fresh, raw	90,90	16,38	2,82	0,00	0,00	0,72	0,84	0,87	58,00	14,00	209,00	0,30	358,00	43,00	0,51	1,00	15,00	10,00	2,23
2	Banderon, fresco, crudo	Swordfish, fresh, raw	138,49	19,66	6,65	0,00	0,00	1,61	3,00	1,15	66,00	5,00	255,00	0,38	418,00	81,00	0,66	0,00	36,00	2,00	1,70
1	Bonito, fresco, crudo	Bluefin, fresh, raw	161,70	24,00	7,30	0,00						26,00		0,70	293,00	40,00	0,30	0,00			
3	Caballa, fresco	Caballa, fresh	122,10	19,50	4,90	0,00															
1	Calamar, fresco, crudo	Squid, mixed species, fresh, raw	87,06	15,58	1,38	3,08	0,00	0,36	0,11	0,52	233,00	32,00	221,00	0,68	246,00	44,00	1,53	5,00	10,00	5,00	1,30
1	Camarón, fresco, cocido	Shrimp, fresh, cooked	93,36	20,91	1,08	0,00	0,00	0,29	0,20	0,44	195,00	39,00	137,00	3,09	182,00	224,00	1,56	2,00	68,00	4,00	1,49
1	Camarón, fresco, crudo	Shrimp, fresh, raw	100,45	20,31	1,73	0,91	0,00	0,33	0,25	0,67	152,00	52,00	205,00	2,41	185,00	148,00	1,11	2,00	54,00	3,00	1,16
2	Cangrejo, enlatado	Crab, canned	78,18	17,88	0,74	0,00	0,00	0,20	0,13	0,26	97,00	91,00	234,00	0,50	259,00	563,00	3,81	3,30	1,00	51,00	3,33
1	Cangrejo, fresco, cocido	Crab, fresh, cooked	92,90	14,80	2,90	1,90		0,20	0,20	0,50	78,00	423,00	203,00	4,10	265,00	41,00	4,30		651,00		
1	Cangrejo, fresco, crudo	Crab, fresh, raw	88,30	17,30	1,90	0,50		0,30	0,30	0,90	150,00	43,00	175,00	0,80	110,00	1000,00	4,30	2,00			
2	Caracoles, churos, crudos	Mollusca snail, raw	85,00	16,10	1,40	2,00	0,00	0,36	0,26	0,25	50,00	10,00	272,00	3,50	382,00	70,00	1,00	0,00	30,00	6,00	0,50
1	Cochas, carne, cruda	Seashell, concha, meat, raw	83,40	16,78	0,76	2,36	0,00	0,08	0,04	0,26	33,00	24,00	219,00	0,29	322,00	161,00	0,95	3,00	15,00	16,00	1,53
1	Corvina, fresca, cruda	Croaker, atlantic, fresh, raw	99,65	17,78	3,17	0,00	0,00	1,09	1,15	0,46	61,00	15,00	210,00	0,37	345,00	56,00	0,42	0,00	18,00	15,00	2,50
2	Dorado, fresco, crudo	Mahimahi fish, fresh, raw	80,30	18,50	0,70	0,00	0,00	0,19	0,12	0,17	73,00	15,00	143,00	1,13	416,00	88,00	0,46	0,00	54,00	5,00	0,60
1	Huevos de pescado, promedio	Roe, mixed species, raw	95,80	17,20	3,00	0,00						24,00	274,00	1,80				10,00			
3	Jurel, fresco, crudo	Mackerel, fresh, raw	114,80	19,70	4,00							30,00	325,00	1,80							
2	Langosta, carne, cruda	Lobster, meat, raw	72,83	16,52	0,75	0,00	0,00	0,18	0,22	0,30	127,00	84,00	161,00	0,26	200,00	423,00	3,53	0,00	1,00	10,00	1,25

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
1	Langostino, fresco, pelado, crudo	Crayfish, fresh, peeled, raw	72,43	15,97	0,95	0,00	0,00	0,16	0,17	0,29	114,00	27,00	256,00	0,84	302,00	58,00	1,30	1,00	16,00	37,00	2,00
1	Lenguado, fresco, crudo	Flatfish, fresh, raw	86,07	18,84	1,19	0,00	0,00	0,28	0,23	0,33	48,00	18,00	184,00	0,36	361,00	81,00	0,45	2,00	10,00	8,00	1,52
3	Machete	Machete, fish	130,60	20,50	5,40							49,00	217,00	1,90				5,90			
1	Mero, fresco, crudo	Grouper, fresh, raw	103,85	20,81	2,29	0,00	0,00	0,32	0,75	0,73	32,00	47,00	222,00	0,84	450,00	54,00	0,42	0,00	47,00	12,00	1,18
2	Ostiones, crudos	Oyster, pacific, raw	78,30	9,45	2,30	4,95	0,00	0,51	0,36	0,89	50,00	8,00	162,00	5,11	162,00	106,00	16,62	8,00	81,00	10,00	16,00
2	Pampanito, carita, fresco, crudo	Pompano, florida, fresh, raw	159,15	18,48	9,47	0,00	0,00	3,51	2,59	1,14	50,00	22,00	195,00	0,60	381,00	75,00	0,72	0,00	40,00	15,00	1,30
1	Pargo, fresco, crudo	Snapper, fresh, raw	100,09	18,88	2,73	0,00	0,00	0,64	0,56	1,03	52,00	40,00	185,00	0,53	287,00	42,00	0,48	0,00	27,00	15,00	1,40
1	Picudo, pez espada, fresco, crudo	Swordfish, small, fresh, raw	161,70	24,00	7,30	0,00						26,00		0,70	293,00	40,00	0,30	0,00			
1	Pulpo, común, crudo	Octopus, common, raw	77,80	14,91	1,04	2,20	0,00	0,23	0,16	0,24	48,00	53,00	186,00	5,30	350,00	230,00	1,68	5,00	45,00	16,00	20,00
1	Róbalo, fresco, crudo	Bass fish, fresh, raw	91,72	18,43	2,00	0,00	0,00	0,51	0,42	0,74	41,00	10,00	194,00	0,29	256,00	68,00	0,40	0,00	55,00	5,00	0,30
1	Salmón, ahumado	Salmon, chinook, smoked	112,00	18,28	4,32	0,00	0,00	0,93	2,02	1,00	23,00	11,00	164,00	0,85	175,00	784,00	0,31	0,00	26,00	2,00	3,26
1	Salmón, fresco, crudo	Salmon, sockeye, fresh, raw	173,59	19,93	10,43	0,00	0,00	3,10	4,40	2,80	50,00	26,00	289,00	0,25	394,00	47,00	0,44	4,00	136,00	30,00	1,30
1	Sardinias, con hueso, en aceite, enlatadas	Sardine, with bones, in oil, canned	201,53	24,62	11,45	0,00	0,00	1,53	3,87	5,15	142,00	382,00	490,00	2,92	397,00	505,00	1,31	0,00	32,00	12,00	8,94
1	Sardinias, con hueso, en salsa de tomate, enlatadas	Sardine, with bones, in tomatoe sausage, canned	180,54	20,86	10,46	0,74	0,10	2,69	4,82	2,11	61,00	240,00	366,00	2,30	341,00	414,00	1,40	1,00	34,00	24,00	9,00
1	Sierra, fresco, crudo	Mackerel, pacific jack, fresh, raw	128,60	21,80	4,60	0,00	0,00	0,13	0,09	0,23	43,00	54,00	238,00	1,20	413,00	54,00	0,45		12,00	7,00	0,91
1	Tilapia, fresca, asada	Tilapia fish, fresh, cooked	128,45	26,15	2,65	0,00	0,00	0,94	0,95	0,60	57,00	14,00	204,00	0,69	380,00	56,00	0,41	0,00	0,00	6,00	1,86
1	Tilapia, fresca, cruda	Tilapia fish, fresh, raw	95,62	20,08	1,70	0,00	0,00	0,57	0,49	0,39	50,00	10,00	170,00	0,56	302,00	52,00	0,33	0,00	0,00	24,00	1,58
3	Toyo, fresco, crudo	Shark, mixed species, fresh, raw	83,40	19,50	0,60							20,00	229,00	3,43				29,30			
1	Trucha, fresca, cruda	Trout, mixed species, fresca, raw	142,57	20,77	6,61	0,00	0,00	1,15	3,25	1,50	58,00	43,00	245,00	1,50	361,00	52,00	0,66	1,00	17,00	13,00	7,79

Lácteos



Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12	
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)	(µg)
2	Crema agria, promedio	Sourcream, average	175,00	3,33	15,00	6,67	0,00	3,33			0,00	67,00		0,00	0,00	133,00		0,00	0,00			
3	Crema de leche, espesa	Milk cream, thick	352,60	2,10	37,00	2,80	0,00					65,00	62,00	0,10			0,23	0,60	411,00			
3	Crema de leche, rala	Milk cream, fluid	199,30	2,70	19,30	3,70						96,00	80,00	0,10			0,27	0,80	181,00			
1	Crema, de leche, espesa	Cream,fluid,heavy whipping	352,36	2,05	37,00	2,79	0,00	23,03	10,69	1,37	137,00	65,00	62,00	0,03	75,00	38,00	0,23	1,00	411,00	4,00	0,18	
1	Leche de vaca, descremada (1% grasa), fluida, con vitamina A y D	Milk, fluid, lowfat 1% fat, with vitamin A and D	42,17	3,37	0,97	4,99	0,00	0,63	0,28	0,04	5,00	119,00	95,00	0,03	150,00	44,00	0,42	0,00	58,00	5,00	0,44	
2	Leche, de cabra, fluida, con vit D	Milk, goat, fluid, with Vit D	69,30	3,56	4,14	4,45	0,00	2,67	1,11	0,15	11,00	134,00	111,00	0,05	204,00	50,00	0,30	1,30	57,00	1,00	0,07	
1	Leche, de vaca, chocolatada, fluida, baja en grasa	Milk, fluid, chocolate flavor, low fat	77,58	2,99	1,90	12,13	0,70	1,18	0,46	0,09	8,00	109,00	76,00	0,24	123,00	66,00	0,39	0,00	64,00	2,00	0,33	
1	Leche, de vaca, en polvo, entera	Milk, whole, powder	499,35	26,32	26,71	38,42	0,00	16,74	7,92	0,67	97,00	912,00	776,00	0,47	1330,00	371,00	3,34	9,00	257,00	37,00	3,25	
2	Leche, de vaca, evaporada, enlatada	Milk, evaporated, canned	135,44	6,81	7,56	10,04	0,00	4,59	2,34	0,25	29,00	261,00	203,00	0,19	303,00	106,00	0,77	1,90	65,00	8,00	0,16	
7	Leche, de vaca, fluida, semidescremada, deslactosada, larga vida UHT, Nestlé	Milk, fluid, semi-skim, lactose-free, long life UHT, Nestlé	46,67	2,92	1,67	5,00		1,04	0,42	0,00	7,08					66,67						
1	Leche, de vaca, fluida, entera 3.25% grasa	Milk, fluid, whole 3.25% fat	60,21	3,22	3,25	4,52	0,00	1,87	0,81	0,19	10,00	113,00	91,00	0,03	143,00	40,00	0,40	0,00	28,00	5,00	0,44	
7	Leche, de vaca, fluida, entera, ultrapasteurizada, larga vida, UHT, Nutri	Milk, fluid, whole, pasteurized, UHT, Nutri	55,00	3,00	3,00	4,00	0,00	2,00	1,00	0,00	5,00					95,00						
7	Leche, de vaca, fluida, sabor a chocolate, Reyleche	Milk, fluid, chocolate flavor, Reyleche	67,60	2,80	2,00	9,60	0,00	0,80			8,00					50,00						
7	Leche, de vaca, fluida, sabor a chocolate, Toni	Milk, fluid, chocolate flavor, Toni	82,50	2,50	2,50	12,50		1,50	1,00	0,00	10,50					80,00						
1	Leche, de vaca, fluida, semidescremada 2% grasa	Milk, fluid, semi-skim 2% fat, with vit A and D	49,65	3,30	1,97	4,68	0,00	1,26	0,56	0,07	8,00	117,00	94,00	0,03	150,00	41,00	0,43	0,00	55,00	5,00	0,46	
2	Leche, de vaca, fluida, semidescremada 2% grasa, con vit A y D	Milk, fluid, semi-skim 2% fat, with vit A and D	50,22	3,30	1,98	4,80	0,00	1,26	0,56	0,07	8,00	120,00	92,00	0,02	140,00	47,00	0,48	0,20	55,00	5,00	0,53	
7	Leche, de vaca, fluida, semidescremada, larga vida UHT, con vit A y D, Nestlé	Milk, fluid, semi-skim, long life UHT, with vit A and D, Nestlé	46,67	2,92	1,67	5,00		1,04	0,42	0,00	7,08					66,67						
7	Leche, en polvo, azucarada, con hierro, El Rodeo, Nestlé	Milk, powder, sweetened, with iron, El Rodeo, Nestlé	450,00	19,23	19,23	50,00	0,00	76,92			76,92					269,23						
7	Leche, en polvo, entera, con minerales y Vit A, C y D, La Vaquita	Milk, powder, whole milk, with minerals and Vit A, C and D, La Vaquita	519,35	16,13	29,03	48,39		16,13	6,45	0,00	83,87					225,81						

Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12	
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)	(µg)
7	Leche, en polvo, semidescremada, modificada con probióticos, minerales y DHA, etapa 1, Nido, Nestlé	Milk, powder, modified with probiotics, minerals and DHA, stage 1, Nido, Nestlé	464,24	15,21	20,60	54,50	2,80	7,30	6,79	4,60	30,10				570,00	220,00						
2	Leche, materna, fluida, madura	Milk, human, fluid, mature	71,10	1,03	4,38	6,89	0,00	2,01	1,66	0,50	14,00	32,00	14,00	0,03	51,00	17,00	0,17	5,00	61,00	5,00	0,05	
1	Queso crema promedio	Cheese, cream, average	354,67	7,55	34,87	2,66	0,00	21,97	9,84	1,26	110,00	80,00	104,00	1,20	119,00	296,00	0,54	0,00	366,00	13,00	0,42	
7	Queso crema, para untar, reducido en grasa, Toni	Cream cheese, to spread, reduced in fat, Toni	260,00	13,33	20,00	6,67	0,00	13,33	6,67	0,00	120,00					533,33						
7	Queso crema, philadelphia, light, Kraft	Cream cheese, philadelphia, light, Kraft	151,90	8,30	11,50	3,80	0,40	7,40								0,40						
2	Queso, azul	Cheese, blue	353,62	21,40	28,74	2,34	0,00	18,67	7,78	0,80	75,00	528,00	387,00	0,31	256,00	1146,00	2,66	0,00	198,00	36,00	1,22	
2	Queso, brie	Cheese, brie	333,92	20,75	27,68	0,45	0,00	17,41	8,01	0,83	100,00	184,00	188,00	0,50	152,00	629,00	2,38	0,00	174,00	65,00	1,65	
1	Queso, camembert	Cheese, camembert	299,38	19,80	24,26	0,46	0,00	15,26	7,02	0,72	72,00	388,00	347,00	0,33	187,00	842,00	2,38	0,00	241,00	62,00	1,30	
1	Queso, cheddar	Cheese, cheddar	402,98	24,90	33,14	1,28	0,00	21,09	9,39	0,94	105,00	721,00	512,00	0,68	98,00	621,00	3,11	0,00	265,00	18,00	0,83	
1	Queso, cottage, con crema	Cheese, cottage, with cream	101,27	12,49	4,51	2,68	0,00	2,85	1,28	0,14	15,00	60,00	132,00	0,14	84,00	405,00	0,37	0,00	44,00	12,00	0,62	
1	Queso, cottage, semidescremado 2% grasa	Cheese, cottage, semi-greasy, 2% fat	86,85	13,74	1,93	3,63	0,00	1,22	0,55	0,06	8,00	69,00	151,00	0,16	96,00	406,00	0,42	0,00	21,00	13,00	0,71	
7	Queso, de cabra, Castillo de Holanda	Cheese, goat, Castillo de Holanda	391,60	21,40	34,00	0,00		23,00								1,60						
1	Queso, fresco, leche entera	Cheese, fresh, whole milk	264,10	17,50	20,10	3,30						783,00	375,00	1,30				0,00	420,00			
1	Queso, fresco, leche semidescremada	Cheese, fresh, semi-skimmed milk	168,04	24,35	7,00	1,91	0,00	4,34	2,08	0,22	21,00	414,00	484,00	0,42	66,00	612,00	1,82	0,00	60,00	11,00	0,49	
2	Queso, fresco, light	Cheese, fresh, low-fat	175,40	24,60	7,00	3,50	0,00	4,41	2,01	0,22	35,00	684,00	827,00	0,43	180,00	1789,00	3,32	0,00	57,00	9,00	0,77	
7	Queso, fresco, semi-mature, Fedac	Cheese, fresh, semi maduro, Fedac	336,67	16,67	30,00	0,00		20,00	10,00	0,00	96,67					1166,67						
1	Queso, gouda	Cheese, gouda	355,60	24,94	27,44	2,22	0,00	17,61	7,75	0,66	114,00	700,00	546,00	0,24	121,00	819,00	3,90	0,00	165,00	21,00	1,54	
7	Queso, gouda, Castillo de Holanda	Cheese, gouda, Castillo de Holanda	346,00	23,50	28,00	0,00		19,00								1,90						
2	Queso, holandés	Cheese, edam	362,81	24,99	28,57	1,43	0,00	18,67	8,13	0,67	89,00	731,00	536,00	0,44	188,00	973,00	3,75	0,00	243,00	16,00	1,54	
7	Queso, holandés, gouda, Alpina	Cheese, dutch, gouda, Alpina	376,67	26,67	30,00	0,00	0,00	16,67			83,33					416,67						
7	Queso, laminado, mantecoso, chanco, San Rafael	Cheese, laminated, buttery, chanco, San Rafael	360,00	26,00	28,00	1,00		18,20	8,00	1,80	114,00					800,00						
7	Queso, maduro, gouda, Castillo de Holanda	Cheese, gouda, ripe, Castillo de Holanda	362,00	23,00	30,00	0,00		21,00								1,80						
2	Queso, manchego	Cheese, manchego	435,67	25,00	35,71	3,57	0,00	28,57			71,00	857,00		0,00		643,00		0,00	536,00			

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
2	Queso, mozzarella, bajo en grasa	Cheese, mozzarella, part skim milk	251,40	24,26	15,92	2,77	0,00	10,11	4,51	0,47	64,00	782,00	463,00	0,22	84,00	619,00	2,76	0,00	127,00	9,00	0,82
1	Queso, mozzarella, leche descremada, bajo en grasa	Cheese, mozzarella, skim milk, low-fat	251,40	24,26	15,92	2,77	0,00	10,11	4,51	0,47	64,00	782,00	463,00	0,22	84,00	619,00	2,76	0,00	127,00	9,00	0,82
1	Queso, mozzarella, leche entera	Cheese, mozzarella, whole milk	298,59	22,17	22,35	2,19	0,00	13,15	6,57	0,76	79,00	505,00	354,00	0,44	76,00	627,00	2,92	0,00	179,00	7,00	2,28
1	Queso, parmesano, duro	Cheese, parmesan, hard	388,35	35,75	25,83	3,22	0,00	16,41	7,51	0,57	68,00	1184,00	694,00	0,82	92,00	1602,00	2,75	0,00	108,00	7,00	1,20
1	Queso, ricotta, leche descremada, bajo en grasa	Cheese, ricotta, skim milk, low-fat	137,31	11,39	7,91	5,14	0,00	4,93	2,31	0,26	31,00	272,00	183,00	0,44	125,00	125,00	1,34	0,00	107,00	13,00	0,29
1	Queso, ricotta, leche entera	Cheese, ricotta, whole milk	174,02	11,26	12,98	3,04	0,00	8,30	3,63	0,38	51,00	207,00	158,00	0,38	105,00	84,00	1,16	0,00	120,00	12,00	0,34
2	Queso, roquefort	Cheese, roquefort	369,92	21,54	30,64	2,00	0,00	19,26	8,47	1,32	90,00	662,00	392,00	0,56	91,00	1809,00	2,08	0,00	294,00	49,00	0,64
1	Queso, suizo	Cheese, swiss	332,41	24,73	25,01	2,10	0,00	16,05	7,05	0,62	85,00	772,00	762,00	0,61	216,00	1370,00	3,61	0,00	198,00	6,00	1,23
1	Queso, tipo cuajada, fresco, tierno	Cheese, fresh, immature	235,00	18,70	15,40	5,40						718,00	385,00	1,50				0,00	153,00		
1	Queso, tipo requesón, promedio	Cheese, curd type, average	116,20	12,30	3,00	10,00		4,30	1,80	0,20	25,00	92,00		0,50	54,00	450,00	0,50	0,00			0,50
7	Yogurt con cereal, sabor frutilla, hojuelas de maíz, <i>Toni</i>	Yogurt, with cereal, strawberry flavor, corn flakes, <i>Toni</i>	140,44	3,15	3,68	23,68	0,00	2,63	1,05	0,00	11,05				100,00						
7	Yogurt, con mermelada, yougourmet, <i>Toni</i>	Yogurt, with mermelade, yogourmet, <i>Toni</i>	133,33	4,00	2,67	23,33		2,67	0,67	0,67	18,67				66,67						
2	Yogurt, de fruta, bajo en grasa	Yogurt, fruit, low-fat	103,40	4,37	1,08	19,05	0,00	0,70	0,30	0,03	4,00	152,00	119,00	0,07	195,00	58,00	0,74	0,70	10,00	9,00	0,47
1	Yogurt, leche descremada, sabor de fruta	Yogurt, skim milk, fruit flavor	100,83	3,98	1,15	18,64	0,00	0,74	0,32	0,03	5,00	138,00	109,00	0,06	177,00	53,00	0,67	1,00	11,00	9,00	0,43
7	Yogurt, leche entera, sabor a mora, <i>Toni</i>	Yogurt, whole milk, blackberry flavor, <i>Toni</i>	112,00	3,50	4,00	15,50	0,00	2,50	1,00	0,50	9,00				75,00						
2	Yogurt, leche semi-descremada	Yogurt, semi-skimmed milk	63,72	3,33	2,08	7,92	0,00	1,42			8,00	125,00		0,00		40,00		0,00	37,50		
1	Yogurt, natural, leche descremada, bajo en grasa	Yogurt, plain, skim milk, low-fat	55,26	5,73	0,18	7,68	0,00	0,12	0,05	0,00	2,00	199,00	157,00	0,09	255,00	77,00	0,97	1,00	2,00	12,00	0,61
1	Yogurt, natural, leche entera	Yogurt, plain, whole milk	61,77	3,47	3,25	4,66	0,00	2,10	0,89	0,09	13,00	121,00	95,00	0,05	155,00	46,00	0,59	1,00	27,00	7,00	0,37
7	Yogurt, semi-descremado, <i>Dulac's</i>	Yogurt, semi-skimmed, <i>Dulac's</i>	64,00	3,33	2,67	6,67	0,00	0,67	0,67	0,67	8,67					53,33					
7	Yogurt, tipo griego, <i>Toni</i>	Yogurt, greek type, <i>Toni</i>	65,00	8,00	1,00	6,00	0,00	0,67	0,33	0,00	6,00					46,67					
7	Yogurt, semi-descremado, con trozos de mora, <i>Regeneris</i>	Yogurt, semi-skimmed, with pieces of blackberry, <i>Regeneris</i>	83,33	2,50	1,67	14,58		0,83	0,42	0,00	7,08					56,25					

Grasas y frutos secos



Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
2	Aceite, de aguacate	Oil, avocado	900,00	0,00	100,00	0,00	0,00	11,56	70,55	13,49		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Aceite, de ajonjolí	Oil, sesame	900,00	0,00	100,00	0,00	0,00	14,20	39,70	41,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Aceite, de almendra	Oil, almond	900,00	0,00	100,00	0,00	0,00	8,20	69,90	17,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Aceite, de canola	Oil, canola	900,00	0,00	100,00	0,00	0,00	7,37	63,28	28,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Aceite, de coco	Oil, coconut	900,00	0,00	100,00	0,00	0,00	86,50	5,80	1,80	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Aceite, de girasol	Oil, sunflower	900,00	0,00	100,00	0,00	0,00	10,10	45,40	40,10	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Aceite, de maíz	Oil, corn	900,00	0,00	100,00	0,00	0,00	12,95	27,58	54,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Aceite, de nuez	Oil, walnut	900,00	0,00	100,00	0,00	0,00	9,10	22,80	63,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Aceite, de oliva	Oil, olive	900,00	0,00	100,00	0,00	0,00	13,81	72,96	10,52	0,00	1,00	0,00	0,56	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Aceite, de palma	Oil, palm	900,00	0,00	100,00	0,00	0,00	49,30	37,00	9,30	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Aceite, de soya	Oil, soya bean	900,00	0,00	100,00	0,00	0,00	14,40	23,30	57,90	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Aceitunas, negras, envasada, Mallorca	Olives, black, ripe, canned, Mallorca	147,00	1,00	15,00	2,00	2,00	2,00	10,00	2,00	0,00					620,00					
2	Aceitunas, verdes, envasada, promedio	Olives, green, ripe, canned, average	124,52	0,84	10,68	6,26	3,20	1,41	7,89	0,91	0,00	88,00	3,00	3,30	8,00	872,00	0,22	1,00	20,00	0,00	0,00
1	Almendra, seca	Almonds, dry	623,10	21,94	50,62	19,94	10,40	3,89	32,29	12,05	0,00	216,00	480,00	3,72	687,00	28,00	3,12	0,00	0,00	30,00	0,00
2	Avellana, sin cáscara	Nuts, hazelnuts, filberts, peeled	673,35	14,95	60,75	16,70	9,70	4,46	45,65	7,92	0,00	114,00	290,00	4,70	680,00	0,00	2,45	6,30	1,00	113,00	0,00
2	Castaña, china, sin cáscara, cruda	Chestnuts, chinese, peeled, raw	223,07	4,20	1,11	49,07		0,16	0,58	0,29	0,00	18,00	96,00	1,41	447,00	3,00	0,87	36,00	10,00	68,00	0,00
2	Castaña, europea seca pelada	Chestnuts, european, dried, peeled	368,95	5,01	3,91	78,43		0,74	1,35	1,55	0,00	64,00	137,00	2,39	991,00	37,00	0,35	15,10	0,00	110,00	0,00
7	Chocolate, para untar, Nucita	Chocolate, to spread, Nucita	566,67	3,33	33,33	63,33	3,33	13,33	13,33	5,00	0,00					50,00					
7	Crema, de almendras y cacao, Choco-almond	Cream, almond cream with cocoa, Choco-almond	250,00	0,00	10,00	40,00		0,00			0,00					0,00					
7	Crema, de avellana, con cacao y leche, Delilu	Cream, Hazelnut, with cocoa and milk, Delilu	544,00	4,00	32,00	60,00	0,00	12,00	16,00	4,00	20,00					60,00					
7	Crema, de avellana, leche y chocolate, Nusco	Cream, hazelnut, milk and chocolate, Nusco	563,00	3,00	35,00	59,00	2,20	5,70								20,00					
7	Crema, de avellanas, con cacao, Nutella	Cream, hazelnut with cocoa, Nutella	544,00	8,00	32,00	56,00		10,00	16,00	4,00	0,00					40,00					
7	Crema, de avellanas, con cacao, Supermaxi	Cream, hazelnut with cocoa, Supermaxi	555,20	4,10	36,00	53,70	3,00	7,40	21,70	7,20	0,00					60,00					
7	Crema, de cacao y avellana, sin azúcar añadida, Natures Heart	Cream, cocoa and hazelnut, non added sugar, Natures Heart	540,00	6,67	33,33	53,33	3,33	6,67	23,33	3,33	0,00					66,67					

Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGMI	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
7	Crema, de chocolate, negro, Nusco	Cream, dark chocolate, Nusco	546,67	6,67	40,00	40,00		6,67			13,33					100,00					
2	Macadamia, sin cáscara, cruda	Macadamia nuts, peeled, raw	768,85	7,91	75,77	13,82	8,60	12,06	58,88	1,50	0,00	85,00	188,00	3,69	368,00	5,00	1,30	1,20	0,00	11,00	0,00
2	Maní, horneado, con sal, promedio	Peanuts, baked, with salt, average	337,13	13,50	22,01	21,26	8,80	3,06	10,92	6,96	0,00	55,00	198,00	1,01	180,00	751,00	1,83	0,00	0,00	75,00	0,00
2	Maní, regular, crudo	Peanuts, ordinary, raw	610,88	25,80	49,24	16,13	8,50	6,18	24,43	15,56	0,00	92,00	376,00	4,58	70,50	18,00	3,27	0,00	0,00	240,00	0,00
1	Maní, tostado, con aceite y sal	Peanuts, toasted, oil-roasted, with salt	645,66	28,03	52,50	15,26	9,40	8,67	25,94	15,27	0,00	61,00	397,00	1,52	726,00	320,00	3,28	1,00	0,00	120,00	0,00
1	Maní, tostado, con sal	Peanuts, toasted, with salt	627,70	23,68	49,66	21,51	8,00	6,89	24,64	15,69	0,00	54,00	358,00	2,26	658,00	813,00	3,31	0,00	0,00	145,00	0,00
1	Manteca de cerdo	Lard	894,60	0,00	99,40	0,00	0,00	39,20	45,10	11,20	95,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Mantequilla, baja en grasa, con sal	Butter, low-fat, with salt	509,10	3,30	55,10	0,00	0,00	34,32	15,93	2,05	106,00	48,00	34,00	1,09	71,00	450,00	0,26	0,00	465,00	1,00	0,13
2	Mantequilla, con sal	Butter, with salt	733,63	0,85	81,11	0,06	0,00	51,37	21,02	3,04	215,00	24,00	24,00	0,02	24,00	576,00	0,09	0,00	684,00	3,00	0,17
7	Mantequilla, de almendras, natural, Del Sur	Almond butter, natural, Del Sur	610,00	20,00	50,00	20,00	15,00	5,00	30,00	12,50	0,00					0,00					
7	Mantequilla, de maní y miel, para untar, Peter-Pan	Peanut butter, peanut & honey, to spread, Peter-Pan	623,53	20,59	47,06	29,41	5,88	8,82			0,00	0,00		1,18	470,59	323,53					
2	Mantequilla, de maní, baja en grasa	Peanut butter, reduced fat	552,20	25,90	34,00	35,65	5,20	5,76	16,16	9,18	0,00	35,00	369,00	1,90	669,00	540,00	2,08	0,00	0,00	60,00	0,00
7	Mantequilla, de maní, cashew, Natures Heart	Cashew butter, Natures Heart	666,67	20,00	53,33	26,67	0,00	10,00	33,33	10,00	0,00					33,33					
2	Mantequilla, de maní, con sal	Peanut butter, with salt	637,30	22,05	51,10	22,30	4,80	10,10	25,40	12,30		49,00	339,00	1,73	564,00	429,00	2,54			86,00	
7	Mantequilla, de maní, Jif	Penaut butter, Jif	637,50	21,88	50,00	25,00	6,25	7,81								421,88					
7	Mantequilla, de maní, kokawa	Penaut butter, Kokawa	640,00	26,67	53,33	13,33	0,00	13,33	20,00	20,00	0,00					166,67					
7	Mantequilla, de maní, Schullo	Penaut butter, Schullo	650,00	28,57	50,00	21,43	7,14	7,14	35,71	7,14	0,00					214,29					
1	Mantequilla, sin sal	Butter, without salt	733,63	0,85	81,11	0,06	0,00	51,37	21,02	3,04	215,00	24,00	24,00	0,02	24,00	11,00	0,09	0,00	684,00	3,00	0,17
1	Margarina, 20% grasa, con sal	Margarine, spread, with salt	177,10	0,00	19,50	0,40	0,00	2,87	7,48	8,04	0,00	0,00	14,00	0,00	25,00	733,00	0,00	0,00	819,00	0,00	0,00
7	Margarina, reducida en grasa, Miraflores	Margarine, reduced fat, Miraflores	578,57	0,00	64,29	0,00	0,00	42,86	14,29	7,14	0,00					1142,86					
1	Margarina, regular, 80% grasa, con sal	Margarine, regular, 80% fat, with salt	731,70	0,90	80,50	0,90	0,00	15,80	35,80	25,40	0,00	30,00	23,00	0,06	42,00	943,00	0,00	0,00	819,00	1,00	0,10
1	Mayonesa, regular, con sal	Mayonnaise, regular, with salt	399,80	0,90	33,40	23,90	0,00	4,90	9,00	18,00	26,00	14,00	26,00	0,20	9,00	711,00	0,18	0,00	21,00	6,00	0,21
1	Nuez, de nogal, seca	Walnuts, english, dry	702,65	15,23	65,21	13,71	6,70	6,13	8,93	47,17	0,00	98,00	346,00	2,91	441,00	2,00	3,09	1,00	1,00	98,00	0,00
2	Pistacho, tostado, sin sal	Pistachio nuts, toasted, without salt	609,70	21,05	45,82	28,28	10,30	5,65	24,53	13,35	0,00	107,00	469,00	4,03	1007,00	6,00	2,34	3,00	13,00	51,00	0,00

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGMI	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
2	Semilla, de chía, seca	Chia seeds, dry	511,30	16,54	30,74	42,12	34,40	3,33	2,31	23,66	0,00	631,00	860,00	7,72	407,00	16,00	4,58	1,60	16,20	49,00	0,00
2	Semilla, de linaza, seca	Flaxseed, dry	568,12	18,29	42,16	28,88	27,30	3,66	7,53	28,73	0,00	255,00	642,00	5,73	813,00	30,00	4,34	0,60	0,00	87,00	0,00
1	Semillas, de ajonjolí, enteras, secas	Sesame seeds, whole, dried	611,75	17,73	49,67	23,45	11,80	6,96	18,76	21,77	0,00	975,00	629,00	14,55	468,00	11,00	7,75	0,00	0,00	97,00	0,00
7	Semillas, de chía, blanca, <i>Kunachia</i>	Chia seeds, white, <i>Kunachia</i>	540,00	20,00	33,33	40,00	26,67	3,33		26,67	0,00	500,00		6,67	500,00	0,00					
2	Semillas, de girasol, con sal, secas	Sunflower seeds, plain, salted	614,41	19,10	49,21	23,78	10,70	5,15	9,39	32,50	0,00	70,00	1141,00	3,76	840,00	462,00	5,23	1,40	0,00	234,00	0,00
2	Semillas, de girasol, sin sal, secas	Sunflower seeds, unsalted, dried	621,68	19,30	49,80	24,07	11,10	5,21	9,50	32,80		70,00	1155,00	3,80	850,00	3,00	5,29	1,40	0,00	237,00	0,00
2	Semillas, de hinojo	Fennel seed	406,19	15,80	14,87	52,29	39,80	0,48	9,91	1,68	0,00	1196,00	487,00	18,54	1694,00	88,00	3,70	21,00	7,00		0,00
7	Semillas, de hinojo pelada, <i>Camari</i>	Sunflower seed, toasted, with salt, <i>Camari</i>	415,30	16,00	14,50	55,20	21,10				0,00					20,00					
1	Semillas, de pistacho, tostada con sal	Pistachio nuts, toasted, with salt	606,25	21,35	45,97	26,78	10,30	5,55	24,22	13,90	0,00	110,00	485,00	4,20	1042,00	405,00	2,30	2,00	13,00	50,00	0,00
7	Semillas, de sambo, enteras, <i>Camari</i>	Sambo seed, <i>Camari</i>	562,00	24,50	46,00	12,50	5,30				0,00		1170,00	15,00		18,00					
2	Semillas, de zapallo, enteras, tostadas, con sal	Pumpkin seeds, whole, roasted, with salt	463,80	18,55	19,40	53,75	18,40	3,67	6,03	8,84	0,00	55,00	92,00	3,31	919,00	18,00	10,30	0,30	3,00	9,00	0,00

Azúcares



Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
7	Arrope de mora, <i>Grand Mother</i>	Syrup, blackberry, <i>Grand Mother</i>	293,33	0,00	0,00	73,33	0,00	0,00			0,00					0,00					
7	Azúcar, blanca, con stevia, <i>Valdez</i>	White sugar, with stevia, <i>Valdez</i>	320,00	0,00	0,00	80,00	0,00	0,00			0,00					0,00					
1	Azúcar, blanca, granulada	White sugar, grainy	396,40	0,00	0,00	99,10		0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	1,00	0,10		0,00			0,00		
7	Azúcar, con stevia, con omega 3, <i>Sugar Lite</i>	Sugar, with stevia, with omega 3, <i>Sugar Lite</i>	960,00	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00			0,00					0,00					
7	Azúcar, de coco, orgánico, <i>Valdez</i>	Coconut sugar, organic, <i>Valdez</i>	400,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00			0,00					0,00					
1	Azúcar, morena, granulada	Brown sugar, grainy	389,32	0,00	0,00	97,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,00	22,00	1,91	346,00	39,00	0,18	0,00	0,00	1,00	0,00
7	Azúcar, morena, granulada, <i>San Carlos</i>	Brown sugar, granulated, <i>San Carlos</i>	400,00	0,00	0,00	100,00					0,00					20,00					
7	Azúcar, morena, <i>La Troncal</i>	Brown sugar, <i>La Troncal</i>	400,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00			0,00					0,00					
7	Azúcar, morena, sin sulfitar, <i>Schullo</i>	Brown sugar, unsulphited, <i>Schullo</i>	400,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00			0,00					0,00					
7	Azúcar, morena, <i>Supermaxi</i>	Brown sugar, <i>Supermaxi</i>	400,00	0,00	0,00	100,00		0,00			0,00					0,00					
2	Caña de azúcar	Sugarcane	400,00	0,00	0,00	100,00										0,00					
1	Caña de azúcar, jugo	Sugarcane, juice	84,10	0,30	0,10	20,50						13,00	12,00	0,70				2,00			
1	Caramelo, confites duros, promedio	Candy, hard, average	393,80	0,00	0,20	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,30	5,00	38,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Caramelo, confites suaves, promedio	Candy, soft, average	395,60	0,00	0,00	98,90	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,00	0,40	5,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Caramelo, sabor a chocolate, <i>Bianchi</i>	Candy, chocolate flavor, <i>Bianchi</i>	406,25	0,00	6,25	87,50	0,00	6,25			0,00					312,50					
7	Chocolate en polvo, <i>Chocolisto</i>	Powder chocolate, <i>Chocolisto</i>	405,00	5,00	5,00	85,00	0,00	0,00			0,00	15,00		25,00		25,00		0,00	25,00		
7	Chocolate en polvo, <i>Cocoa</i>	Powder chocolate, <i>Cocoa</i>	360,00	0,00	0,00	90,00	0,00	0,00	0,00		0,00					10,00					
7	Chocolate en polvo, <i>Milo</i>	Powder chocolate, <i>Milo</i>	388,00	8,00	4,00	80,00	4,00	2,00	0,00	0,00	0,00	10,00	10,00	60,00		300,00		100,00	0,00		
1	Dulce de guayaba, promedio	Guava sweet, average	369,40	0,40	1,00	89,70						18,00	23,00	2,30				7,00			
1	Dulce de leche, majar, promedio	Milk delicacy, average	405,20	0,10	2,80	94,90						14,00	10,00	2,10				4,00			
7	Dulce de leche, manjar, <i>Alpen Swiss</i>	Milk delicacy, <i>Alpen Swiss</i>	370,00	6,67	10,00	63,33	0,00	5,33			33,33					150,00					
7	Dulce de leche, manjar, arequipe, <i>Alpina</i>	Milk delicacy, arequipe, <i>Alpina</i>	340,00	6,67	6,67	63,33		5,00			23,33					133,33					
7	Dulce de leche, manjar, <i>Cachafaz</i>	Milk delicacy, <i>Cachafaz</i>	305,00	10,00	5,00	55,00		5,00			20,00					120,00					
7	Dulce de leche, manjar, con coco, <i>Pucuhuaico</i>	Milk delicacy with coconut, <i>Pucuhuaico</i>	370,00	10,00	10,00	60,00		5,00			30,00					100,00					

Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12	
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)	(µg)
7	Dulce de leche, manjar, <i>Agrícola Pucuhaico</i>	Milk delicacy, <i>Agrícola Pucuhaico</i>	370,00	10,00	10,00	60,00		5,00			30,00					100,00						
7	Dulce de leche, manjar, <i>Toni</i>	Milk delicacy, <i>Toni</i>	353,33	6,67	6,67	66,67	0,00	0,00	0,00	0,00	26,67					166,67						
7	Edulzante, en polvo, con extracto de fruta del monje, <i>Monk Fruit</i>	Sweetner, powder, mon fruit extract, <i>Monk Fruit</i>	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00					0,00						
7	Edulzante, splenda, original	Sweetner, splenda, original	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00					0,00						
7	Edulzante, stevia, <i>Stevia Life</i>	Sweetner, stevia, <i>Stevia Life</i>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00					0,00						
7	Endulzante, de panela, y edulcorante Natural, <i>Valdez</i>	Sweetener, of panela and natural sweetener, <i>Valdez</i>	320,00	0,00	0,00	80,00	0,00	0,00			0,00					0,00						
7	Endulzante, de stevia balanceada con sucralosa, <i>Dulcevia</i>	Sweetener, stevia, balanced with sucralose, <i>Dulcevia</i>	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00					0,00						
7	Endulzante, stevia con azúcar, <i>Valdez</i>	Stevia, with sugar, <i>Valdez</i>	320,00		0,00	80,00	0,00	0,00			0,00					0,00						
7	Endulzante, stevia, en gotas	Sweetner, stevia, drops	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00					0,00						
7	Endulzante, stevia, natural, <i>Sanna</i>	Sweetner, stevia, natural, <i>Sanna</i>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00					0,00						
7	Endulzante, sucralosa, sin calorías, en gotas, <i>Edulmax</i>	Sweetner, sucralose, no calories, drops, <i>Edulmax</i>	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00					0,00						
7	Endulzante, sucralosa, sin calorías, <i>Supermaxi</i>	Sweetner, sucralose, no calories, <i>Supermaxi</i>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00					0,00						
5	Espumilla, (clara de huevos, batidos, con guayaba), crudos, comercialmente preparado	Espumilla, comercial recipe	225,92			56,48							8,00									
9	Espumilla, receta tradicional	Espumilla, traditional recipe	269,94	0,26	0,82	65,38	0,15					9,57	3,55	0,15	0,13	34,42	0,07	50,77	8,88	0,81	0,02	
1	Flan, de vainilla, preparado con leche, promedio	Custard, vanilla flavor, prepared with milk, average	112,26	2,86	2,90	18,68	0,10	1,64	0,71	0,20	9,00	89,00	74,00	0,04	119,00	156,00	0,34	0,00	25,00	4,00	0,31	
1	Gelatina, con azúcar, preparada con agua, todo sabor, promedio	Yelly, with sugar, prepared with water, all flavors, average	61,64	1,22	0,00	14,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	22,00	0,02	1,00	75,00	0,01	0,00	0,00	1,00	0,00	
7	Goma de mascar, chicle, con azúcar, <i>Bubbaloo fresa</i>	Chewing gum, with sugar, <i>Strawberry Bubbaloo</i>	290,91	0,00	0,00	72,73		0,00			0,00					0,00						
1	Goma de mascar, chicle, con azúcar, promedio	Chewing gum, with sugar, average	267,02	0,00	0,30	66,08	2,40	0,04	0,08	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
1	Helado de agua, nieve, tipo paila, distintas frutas, artesanal	Water ice cream, paila type, different fruits, handmade, average	117,04	0,05	0,02	29,17	0,14	0,00	0,01	0,02	0,00	3,00	1,00	0,09	13,00	0,00	0,01	7,00	279,00		0,00	
7	Helado de agua, frozen, duo, <i>Topsy</i>	Ice cream, frozen duo, <i>Topsy</i>	62,86	0,00	0,00	15,71		0,00	0,00	0,00	0,00					0,00						
1	Helado de agua, nieve, sabor artificial, promedio	Water ice cream, artificial flavor, average	45,80	0,00	0,20	11,00						4,00	2,00	0,50				4,00				

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
7	Helado de crema, alfajor, <i>Topsy</i>	Ice cream, alfajor, <i>Topsy</i>	142,35	2,35	5,88	20,00		3,53	1,76	0,59	11,76					76,47					
7	Helado de crema, big bar, <i>Topsy</i>	Ice cream, big bar, <i>Topsy</i>	297,89	3,16	20,00	26,32		11,58	7,37	1,05	13,68					73,68					
7	Helado de crema, bombon, <i>Topsy</i>	Ice cream, Bombon, <i>Topsy</i>	248,18	1,82	19,09	17,27		15,45	3,64	0,00	11,82					31,82					
7	Helado de crema, buggy gum, <i>Topsy</i>	Ice cream, buggy gum, <i>Topsy</i>	64,62	1,54	3,08	7,69		2,31	0,77	0,00	6,15					26,92					
7	Helado de crema, choc, <i>Topsy</i>	Ice cream, choc, <i>Topsy</i>	201,67	0,00	15,00	16,67		8,33	5,00	1,67	10,00					23,33					
7	Helado de crema, cono flama, <i>Topsy</i>	Ice cream, flame cone, <i>Topsy</i>	244,80	3,20	14,40	25,60		8,80	4,80	0,80	9,60					36,00					
7	Helado de crema, crocante, <i>Topsy</i>	Ice cream, crispy, <i>Topsy</i>	280,00	2,50	20,00	22,50		12,50	6,25	1,25	11,25					50,00					
7	Helado de crema, galletopsy, <i>Topsy</i>	Ice cream, galletopsy, <i>Topsy</i>	168,64	3,39	5,93	25,42		4,24	1,69	0,00	12,71					127,12					
7	Helado de crema, leche con cholate, <i>Los Coqueiros</i>	Ice cream, milk with chocolate, <i>Los Coqueiros</i>	190,91	2,73	5,45	32,73	1,82	3,64	1,82	0,00	31,82					31,82					
7	Helado de crema, m&m's, <i>Topsy</i>	Ice cream, m&m's, <i>Topsy</i>	105,00	2,00	5,00	13,00		4,00	1,00	0,00	12,00					30,00					
7	Helado de crema, majestik, <i>Topsy</i>	Ice cream, majestik, <i>Topsy</i>	279,05	3,81	20,00	20,95		10,48	7,62	1,90	55,24					55,24					
7	Helado de crema, tipo paila, 5ta generación, <i>Rosalía Suárez</i>	Ice cream, paila type, 5th generation, <i>Rosalía Suárez</i>	0,07	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,42	0,00	16,67					8,33					
7	Helado de crema, Tony frutilla, <i>Topsy</i>	Ice cream, Tony strawberry, <i>Topsy</i>	118,57	2,86	4,29	17,14		2,86	1,43	0,00						42,86					
7	Helado de crema, torta imperial, <i>Topsy</i>	Ice cream, imperial cake, <i>Topsy</i>	230,95	4,76	11,90	26,19		9,52	2,38	0,00	52,38					59,52					
7	Helado de crema, Tu y yo, <i>Topsy</i>	Ice cream, you and me, <i>Topsy</i>	97,79	1,47	3,68	14,71		2,94	0,74	0,00	11,76					29,41					
7	Jarabe, de frutilla, <i>Snob</i>	Syrup, strawberry, <i>Snob</i>	266,67	0,00	0,00	66,67	0,00	0,00			0,00					50,00					
7	Jarabe, sabor a maple, <i>La Quiteña</i>	Syrup, maple, <i>La Quiteña</i>	400,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00			0,00					0,00					
7	Jarabe, sirope, sabor a caramelo, <i>Hersheys</i>	Syrup, caramel flavored, <i>Hersheys</i>	263,41	0,00	0,00	65,85	0,00	0,00			0,00					304,88					
7	Jarabe, sirope, sabor a chicle, <i>Milano</i>	Syrup, chewing gum flavored, <i>Milano</i>	288,89	0,00	0,00	72,22		0,00			0,00					27,78					
7	Jarabe, sirope, sabor a chocolate, <i>Milano</i>	Syrup, chocolate flavored, <i>Milano</i>	266,67	0,00	0,00	66,67	0,00	0,00			0,00					0,00					
1	Leche, condensada, con azúcar, enlatada	Milk, condensed, with sugar, canned	327,54	7,91	8,70	54,40	0,00	5,49	2,43	0,34	34,00	284,00	253,00	0,19	371,00	127,00	0,94	3,00	74,00	11,00	0,44
7	Mermelada, de arándano, Extra <i>Helios</i>	Marmalade, cramberry, Extra <i>Helios</i>	176,00	0,00	0,00	44,00		0,00			0,00					0,00					
7	Mermelada, de arándano, silvestre, <i>Bonne Maman</i>	Marmalade, wild cramberry, <i>Bonne Maman</i>	240,00	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00			0,00					0,00					

Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGPI	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12	
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)	(µg)
7	Mermelada, de cereza, sin azúcar	Marmalade, cherry, sugar-free	186,67			46,67																
7	Mermelada, de fruti-mora, <i>Facundo</i>	Marmalade, strawberry-blackberry, <i>Facundo</i>	294,74	0,00	0,00	73,68		0,00			0,00					0,00						
7	Mermelada, de mora, frutilla y mortiño, <i>Muyu Kawsay</i>	Marmalade, blackberry, strawberry and wild blueberry, <i>Muyu kawsay</i>	211,76	0,00	0,00	52,94	0,00	0,00			0,00											
7	Mermelada, de mora, <i>Snob</i>	Marmalade, blackberry, <i>Snob</i>	260,00	0,00	0,00	65,00	0,00	0,00			0,00					0,00						
7	Mermelada, de piña, <i>Gustadina</i>	Marmalade, pineapple, <i>Gustadina</i>	266,67	0,00	0,00	66,67		0,00			0,00					0,00						
7	Mermelada, de uvilla, <i>Sierra Negra</i>	Marmalade, goldenberry, <i>Sierra Negra</i>	176,00	0,00	0,00	44,00	4,00	0,00			0,00					100,00						
1	Mermelada, toda variedad	Marmalade, all varieties	266,40	0,30	0,00	66,30	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	38,00	4,00	0,15	37,00	56,00	0,04	5,00	3,00	9,00	0,00	
7	Miel de abeja, class 1, <i>Bachita</i>	Honey Bee, class 1, <i>Bachita</i>	400,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00			0,00					0,00						
1	Miel de abeja, promedio	Honey bee	330,80	0,30	0,00	82,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	0,42	52,00	4,00	0,22	1,00	0,00	2,00	0,00	
7	Miel de abeja, <i>Supermaxi</i>	Honey bee, <i>Supermaxi</i>	346,67	0,00	0,00	86,67	0,00	0,00														
7	Miel de maple, orgánico, <i>Schullo</i>	Syrup, maple, organic, <i>Schullo</i>	280,00	0,00	0,00	70,00		0,00			0,00					0,00						
1	Miel de maple, para pancakes	Syrup, maple, for pancakes	279,30	0,00	0,10	69,60	0,00	0,02	0,03	0,05	0,00	5,00	10,00	0,07	6,00	61,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	
7	Miel de panela, <i>Gustadina</i>	Honey, of panela, <i>Gustadina</i>	280,00	0,00	0,00	70,00		0,00			0,00					16,67						
1	Panela, raspadura, regular	Panela, regular	368,50	0,40	0,50	90,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,00	44,00	4,20	346,00	39,00	0,18	2,00	0,00	1,00	0,00	
7	Penela, orgánica, granulada, <i>Supermaxi</i>	Panela, organic, grainy, <i>Supermaxi</i>	400,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00			0,00					0,00						
7	Penela, orgánica, instantánea, <i>La Abeja Kapira</i>	Panela, organica, instant, <i>La Abeja Kapira</i>	400,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00			0,00					0,00						
7	Premezcla para preparar torta, <i>Betty crocker</i>	Powder mix, to prepare cake, <i>Betty Crocker</i>	375,58	4,65	3,49	81,40	0,00	2,33			0,00	232,56		2,09		720,93						
7	Premezcla, polvo, para crema chantilly, <i>Royal</i>	Powder mix, to prepare chantilly cream, <i>Royal</i>	455,00	0,00	15,00	80,00		15,00								150,00						
7	Premezcla, polvo, para crema chantilly, <i>Yá</i>	Powder mix, to prepare chantilly cream, <i>Yá</i>	469,00	3,00	17,00	76,00		16,00	1,50	0,00	15,00					330,00						
1	Premezcla, polvo, para preparar torta, de vainilla, promedio	Powder mix, to prepare white cake, vanilla, average	428,10	4,50	10,90	78,00	0,90	1,64	4,59	4,10	0,00	192,00	337,00	1,39	117,00	664,00	0,46	0,00	0,00	147,00	0,18	
7	Premezcla, polvo, para preparar torta, sabor a chocolate, <i>Royal</i>	Powder mix, to prepare cake, chocolate flavor, <i>Royal</i>	384,44	6,67	2,22	84,44		2,22			11,11					777,78						
1	Chocolate, en barra, chocolate con leche, <i>Golosina</i>	Chocolate, bar, milk chocolate, <i>Golosina</i>	535,14	7,65	29,66	59,40	3,40	14,23	13,21	0,85	23,00	189,00	208,00	2,35	372,00	79,00	2,01	0,00	49,00	11,00	0,62	
1	Pastel, de chocolate, promedio	Cake, chocolate, average	382,40	4,10	16,40	54,60	2,80	4,77	8,76	1,85	42,00	43,00	122,00	2,20	200,00	334,00	0,69	0,00	26,00	23,00	0,14	

Snacks



Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Fuente	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12	
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)	(µg)
7	Aros de cebolla, de papa y trigo, sabor cebolla, <i>Yupi</i>	Onions rings, from wheat and potatoe, onions flavor, <i>Yupi</i>	480,95	4,76	23,81	61,90		7,14	14,29	4,76	0,00					904,76						
7	Bocaditos de harina de trigo, crocantes, <i>Tostachos</i>	Wheat flour bites, crispy, <i>Tostachos</i>	505,00	10,00	25,00	60,00		10,00	10,00	2,50	50,00					1650,00						
7	Bocaditos de maíz , naturales, doritos, <i>Dippas</i>	Corn bites, natural, doritos, <i>Dippas</i>	506,67	6,67	26,67	60,00	0,00	10,00	10,00	3,33	0,00					316,67						
7	Bocaditos de maíz y quinua, con semillas de ajonjolí, <i>Andean Chips</i>	Corn and quinua bites, with sesame seeds, <i>Andean Chips</i>	486,67	10,00	20,00	66,67	0,00	3,33			0,00					200,00						
7	Bocaditos de maíz y quinua, con semillas de chia, <i>Andean Chips</i>	Corn and quinua bites, with chia seeds, <i>Andean Chips</i>	486,67	10,00	20,00	66,67	0,00	3,33			0,00					200,00						
7	Bocaditos de maíz y quinua, con semillas de linaza, <i>Andean Chips</i>	Corn and quinua bites, with flaxseeds, <i>Andean Chips</i>	486,67	10,00	20,00	66,67	0,00	3,33			0,00					200,00						
7	Bocaditos de maíz, ácido y picante, lemon remix, <i>Doritos</i>	Corn bites, acid and spicy, lemon remix, <i>Doritos</i>	506,67	6,67	26,67	60,00	0,00	10,00	10,00	3,33	0,00					766,67						
7	Bocaditos de maíz, Botanas, con tomate, espinaca y fréjol, <i>Maxipan</i>	Corn Bites, Botanas, with tomatoe, spinach and beans, <i>Maxipan</i>	470,00	10,00	16,67	70,00		6,67	6,67	3,33	0,00					1266,67						
7	Bocaditos de maíz, con quinoa, y sal marina negra ahumada, <i>Highland Farm</i>	Corn bites, with quinoa, and sea salt, <i>Highland Farm</i>	426,67	10,00	13,33	66,67	3,33	1,67	6,67	6,67	0,00					416,67						
7	Bocaditos de maíz, con quinoa y chocolate, <i>Highland Farm</i>	Corn bites, with quinoa and chocolate, <i>Highland Farm</i>	423,33	10,00	10,00	73,33	0,00	8,33	1,67	1,67	0,00					33,33						
7	Bocaditos de maíz, cubiertos de caramelo, con sabor artificial a caramelo y arequipe, <i>Palomitas Yupi</i>	Corn bites, cover with caramel, with artificial flavor of caramel and arequipe, <i>Palomitas Yupi</i>	406,67	0,00	6,67	86,67		3,33	3,33	0,00	0,00					266,67						
7	Bocaditos de maíz, frutitas, <i>Carli Snacks</i>	Corn bites, fruits, <i>Carli Snacks</i>	108,33	10,00	1,67	13,33		0,00	0,00	0,00	0,00					50,00						
7	Bocaditos de maíz, horneados, sabor a queso, Cheetos, <i>FritoLay</i>	Corn bites, baked, cheese flavor, Cheetos, <i>FritoLay</i>	524,14	6,90	27,59	62,07	0,00	13,79	10,34	3,45	0,00					517,24						
7	Bocaditos de maíz, originales, K-chitos, <i>FritoLay</i>	Corn snack, original, K-chitos, <i>FritoLay</i>	506,67	0,00	26,67	66,67	0,00	13,33	10,00	0,00	0,00					833,33						
7	Bocaditos de maíz, panchitos, naturales, <i>Carli Snacks</i>	Corn snack, panchitos, natural, <i>Carli Snacks</i>	160,00	10,00	13,33	0,00		5,00	6,67	0,00	0,00					566,67						
7	Bocaditos de maíz, picantes, K-chitos, <i>FritoLay</i>	Corn snack, spicy, K-chitos, <i>FritoLay</i>	533,33	6,67	26,67	66,67	0,00	13,33	10,00	0,00	0,00					866,67						
7	Bocaditos de maíz, redonditos, natural, <i>Supermaxi</i>	Corn bites, around, natural, <i>Supermaxi</i>	503,33	6,67	23,33	66,67	0,00	10,00	10,00	3,33	0,00					733,33						
7	Bocaditos de maíz, rojo, amarillo y verde, Gudiz, <i>Frito Lay</i>	Corn bites, red, yellow and green color, Gudiz, <i>Frito Lay</i>	540,00	4,00	28,00	68,00	0,00	12,00	12,00	4,00	0,00					0,00						

Fuente	Fuente	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12	
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)	(µg)
7	Bocaditos de maíz, sabor a queso, picante, <i>Ryskos</i>	Corn bites, cheese flavor, spicy, <i>Ryskos</i>	486,00	6,00	22,00	66,00		8,00	10,00	4,00	0,00					300,00						
7	Bocaditos de maíz, sabor a queso, <i>Ryskos</i>	Corn bites, cheese flavor, <i>Ryskos</i>	514,00	6,00	26,00	64,00		12,00	10,00	4,00	0,00					660,00						
7	Bocaditos de maíz, sabor a queso, <i>Supermaxi</i>	Corn bites, triangles, cheese flavor, <i>Supermaxi</i>	490,00	6,67	23,33	63,33		8,33	10,00	5,00	0,00					966,67						
7	Bocaditos de maíz, sabor a queso, <i>Tornaditos</i>	Corn bites, cheese flavor, <i>Tornaditos</i>	495,00	5,00	25,00	62,50		10,00	12,50	2,50	0,00					1925,00						
7	Bocaditos de maíz, triángulos, natural, <i>Supermaxi</i>	Corn bites, triangles, natural, <i>Supermaxi</i>	503,33	6,67	23,33	66,67	0,00	10,00	10,00	3,33	0,00					733,33						
7	Bocaditos de maíz, triángulos, originales, natural, <i>Tostitos</i>	Corn bites, triangular, original, natural, <i>Tostitos</i>	493,33	6,67	22,22	66,67		8,89	8,89	4,44	0,00					288,89						
7	Bocaditos de maíz, triángulos, picantes, jalapeños, <i>Tostitos</i>	Corn bites, triangular, crispy, spicy, jalapeños, <i>Tostitos</i>	504,44	6,67	24,44	64,44		8,89	8,89	4,44	0,00					511,11						
7	Bocaditos de maíz, triángulos, <i>Totopos</i>	Corn bites, triangles, <i>Totopos</i>	483,33	10,00	16,67	73,33		5,00	6,67	5,00	0,00					40,00						
7	Bocaditos de trigo, expandido, sabor a tocino, <i>Fred Yupi</i>	Wheat bites, expanded, bacon flavor, <i>Fred Yupi</i>	476,67	6,67	23,33	60,00		13,33	8,33	1,67	0,00					966,67						
7	Chicharrones, crocantes y doraditos, cueritos, <i>Cronquis</i>	<i>Cronquis</i> greaves	560,00	50,00	40,00	0,00		16,67	13,33	10,00	16,67					1966,67						
7	Chicharrones, crocantes y doraditos, cueritos, <i>Kikos</i>	Pork rinds, crispy and golden, cueritos, <i>Kikos</i>	553,33	63,33	33,33	0,00	0,00	13,33	16,67	3,33	96,67					1600,00						
7	Chicharrones, crocantes y doraditos, cueritos, <i>Supermaxi</i>	Pork rinds, crispy and golden, cueritos, <i>Supermaxi</i>	540,00	60,00	33,33	0,00		13,33	13,33	0,00	80,00					1600,00						
7	Chicharrones, crocantes, <i>Inalecsa</i>	Pork rinds, crispy <i>Inalecsa</i>	540,00	60,00	33,33	0,00		13,33	16,67	3,33	93,33					1896,67						
7	Chicharrones, sabor natural, <i>FritoLay</i>	Pork rinds, natural flavor, <i>FritoLay</i>	540,00	60,00	33,33	0,00	0,00	16,67	13,33	3,33	86,67					1600,00						
7	Chifles, tostones, plátano frito, con sal, <i>El Maqueñito</i>	Fried plantain, tostones, with salt, <i>El Maqueñito</i>	548,00	4,00	36,00	52,00	4,00	8,00			0,00					792,00						
7	Chifles, tostones, plátano frito, largos, <i>Supermaxi</i>	Fried plantain, tostones, long type, <i>Supermaxi</i>	536,67	3,33	30,00	63,33		10,00	13,33	10,00	0,00					50,00						
7	Chifles, tostones, plátano frito, picantes, <i>Tortolines</i>	Fried plantain, tostones, spicy, <i>Tortolines</i>	515,56	0,00	26,67	68,89		11,11	11,11	4,44	0,00					33,33						
7	Chips de pita, integrales, al horno, <i>Pita Chips</i>	Pita chips, whole, baked, <i>Pita Chips</i>	451,11	8,89	15,56	68,89		5,56	6,67	5,56	0,00					600,00						
7	Chips de pita, originales, al horno, <i>Pita Chips</i>	Pita chips, original, baked, <i>Pita Chips</i>	451,11	8,89	15,56	68,89		5,56	6,67	5,56	0,00					577,78						
7	Chips de pita, sabor a canela, <i>Pita Chips</i>	Pita chips, cinnamon flavor, <i>Pita Chips</i>	207,00	4,00	7,00	32,00		2,00	1,50	3,00	0,00					240,00						
7	Chocolate, en barra, chocolate blanco con leche y arroz, crocante, <i>Galak Nestlé</i>	Chocolate, bar, milk white chocolate with rice, <i>Galak Nestlé</i>	549,40	8,50	33,00	54,60	1,60	20,50	10,50	1,40	19,80					115,30						
7	Chocolate, en barra, chocolate con leche y maní, <i>Manicho Nestlé</i>	Chocolate, bar, peanut milk chocolate, <i>Manicho Nestlé</i>	564,29	10,71	35,71	50,00	0,00	17,86	14,29	3,57	21,43					89,29						

Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Fuente	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12	
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)	(µg)
7	Confite, semillas de ajonjolí, ajonjolito, <i>Nutrial</i>	Sweet, Baked sesame seed confit, ajonjolito, <i>Nutrial</i>	588,00	16,00	44,00	32,00		12,00	8,00	24,00	0,00					80,00						
7	Garbanzo frito, saladito, <i>Lanher Snacks</i>	Fried chickpea, salty, <i>Lanher Snacks</i>	426,65	20,00	13,33	56,67	3,33	3,33	3,33	6,67	0,00					316,67						
7	Habas fritas, <i>Multigoods</i>	Fried haba beans, <i>Multigoods</i>	443,35	20,00	16,67	53,33	3,33	3,33	6,67	6,67	0,00					200,00						
7	Habas fritas, picante, <i>Multigoods</i>	Fried haba beans, spicy, <i>Multigoods</i>	443,35	20,00	16,67	53,33	3,33	3,33	6,67	6,67	0,00					200,00						
7	Habas fritas, saladas, <i>Uyanza</i>	Fried haba beans, salty, <i>Uyanza</i>	430,00	25,00	10,00	60,00	0,00	2,50	2,50	5,00	0,00					400,00						
7	Hojuela de maíz, con sabor a limón, <i>Takitos</i>	Corn flakes, lemon flavored, <i>Takitos</i>	553,33	6,67	33,33	56,67	0,00	13,33	16,67	5,00	0,00					800,00						
7	Maní, con cobertura crocante, Mani Cris	Peanut, with crispy coverage, <i>Mani Cris</i>	492,86	21,43	21,43	53,57	0,00	0,00	14,29	5,36	0,00					607,14						
7	Mix (papas, chifles, chicharrones y tocinetas), <i>Farreros Full 4D</i>	Mix (potatoes, plantain, chicharrones and bacon), <i>Farreros Full 4D</i>	523,33	26,67	30,00	36,67	0,00	13,33	13,33	3,33	30,00					900,00						
7	Mix (papas, chifles, yucas y chicharrón), <i>El Maqueñito</i>	Mix (potatoes, plantain, cassava and chicharrón), <i>El Maqueñito</i>	553,33	10,00	33,33	53,33	0,00	13,33	13,33	6,67	0,00					233,33						
7	Mix, (papas con cuero), <i>Kikos</i>	Mix (potatoes and chicharrón), <i>Kikos</i>	570,00	33,33	36,67	26,67	1,00	6,67			0,00					1066,67						
7	Mix, (papas, chifles y chicharrón), spicy, <i>De Todito</i>	Mix (potatoes, plantain and chicharrón), spicy, <i>De Todito</i>	526,67	6,67	28,89	60,00	0,00	13,33	11,11	3,33	0,00					777,78						
7	Mix, (quinua, arroz y chíá), con tomate, albahaca y moringa, <i>Cereales Andinos</i>	Mix (quinua, rice and chia), with tomato, basil and moringa, <i>Cereales Andinos</i>	455,00	10,00	15,00	70,00	5,00	3,75	3,75	7,50	0,00				450,00	312,50						
7	Mix, (quinua, arroz y chíá), sabor BBQ, <i>Cereales Andinos</i>	Mix (quinua, rice and chia), BBQ Flavor, <i>Cereales Andinos</i>	455,00	10,00	15,00	70,00	5,00	3,75	3,75	7,50	0,00				350,00	450,00						
7	Mix, vegetales fritos, (zanahoria blanca, yuca, camote, remolacha and plantano), <i>Kiwa</i>	Mix, fried vegetable, (white carrot, cassava, sweet potato, beet and plantain), <i>Kiwa</i>	520,00	3,33	26,67	66,67	6,67	10,00	13,33	3,33	0,00					233,33						
7	Nachos, originales, sin gluten, <i>Taconazo</i>	Nachos, original, gluten free, <i>Taconazo</i>	520,00	6,67	26,67	63,33		8,33	13,33	3,33	0,00					533,33						
7	Nachos, sabor a queso, <i>Tostitos</i>	Nachos, cheese flavor, <i>Tostitos</i>	482,22	6,67	20,00	68,89		6,67	8,89	4,44	0,00					422,22						
7	Palitos de maíz, sabor a queso, <i>Cheese Trix</i>	Corn sticks, cheese flavored, <i>Cheese Trix</i>	536,67	6,67	30,00	60,00	0,00	16,67	13,33	3,33	0,00					866,67						
7	Palitos de maíz, sabor artificial a queso, <i>Yupi</i>	Corn sticks, artificial cheese flavored, <i>Yupi</i>	484,38	6,25	21,88	65,63		9,38	9,38	3,13	0,00					1031,25						
7	Palomitas de maíz, canguil, con caramelo, <i>Popetas</i>	Pop corn, canguil, caramel flavor, <i>Popetas</i>	391,67	0,00	5,00	86,67		1,67	1,67	0,00	0,00					733,33						
7	Palomitas de maíz, canguil, sabor limón picante, <i>Popetas</i>	Pop corn, canguil, hot lemon flavor, <i>Popetas</i>	505,00	10,00	25,00	60,00		10,00	12,50	5,00	0,00					750,00						
7	Palomitas de maíz, canguil, sabor mantequilla, <i>Popetas</i>	Pop corn, canguil, butter flavor, <i>Popetas</i>	530,00	10,00	30,00	55,00		12,50	12,50	2,50	40,00					900,00						

Fuente	Fuente	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
7	Palomitas de maíz, sabor a mantequilla, <i>Planet Pop</i>	Pop corn, butter flavor, <i>Planet Pop</i>	466,67	7,41	22,22	59,26	11,11	1,85	14,81	9,26	0,00					666,67					
7	Palomitas de maíz, sabor a queso queddar, <i>Planet Pop</i>	Pop corn, cheddar cheese flavor, <i>Planet Pop</i>	537,50	9,38	25,00	68,75	9,38	3,13	15,63	4,69	0,00					968,75					
7	Palomitas de maíz, sabor a sal marina, <i>Planet Pop</i>	Pop corn, sea salt flavor, <i>Planet Pop</i>	481,48	7,41	22,22	62,96	14,81	1,85	11,11	9,26	0,00					703,70					
7	Papas fritas, sabor a queso cheddar, <i>Lay's</i>	French fries, cheddar cheese flavor, <i>Lay's</i>	540,00	8,00	28,00	64,00	4,00	4,00	20,00	4,00	0,00					300,00					
7	Papas fritas, con sal, rizadas, <i>El Maqueñito</i>	French fries, with salt, curly, <i>El Maqueñito</i>	512,00	4,00	32,00	52,00	0,00	8,00			0,00					832,00					
7	Papas fritas, originales, <i>Alexander</i>	French fries, original, <i>Alexander</i>	550,00	6,67	30,00	63,33		8,33	8,33	13,33	0,00					766,67					
7	Papas fritas, palito, <i>Supermaxi</i>	French fries, stick, <i>Supermaxi</i>	536,67	6,67	30,00	60,00		16,67	10,00	3,33	0,00					566,67					
7	Papas fritas, picantes, <i>Ruffles</i>	French fries, spicy, <i>Ruffles</i>	523,33	6,67	30,00	56,67	0,00	13,33	13,33	3,33	0,00					600,00					
7	Papas fritas, sabor a crema y cebolla, rizadas, <i>Sarita</i>	French fries, cream and onions flavor, curly, <i>Sarita</i>	553,33	10,00	33,33	53,33		13,33	13,33	3,33	0,00					400,00					
7	Papas fritas, sabor a crema y cebolla, <i>Ruffles</i>	French fries, cream and onions flavor, <i>Ruffles</i>	531,82	6,82	31,82	54,55	2,27	15,91	13,64	3,41	0,00					704,55					
7	Papas fritas, sabor a queso, <i>Pringles</i>	French fries, cheese flavor, <i>Pringles</i>	540,00	5,00	30,00	62,50	5,00	7,50	5,00	17,50	0,00					400,00					
7	Pastel, Torta con helado de vainilla y chocolate, cobertura de chocolate y maní, <i>Capricho, Pinguino</i>	Cake with vanilla and chocolate ice cream, coverage with chocolate and peanuts, <i>Capricho, Pinguino</i>	220,79	3,40	10,19	28,87	0,00	5,10	2,55	0,85	0,00					76,43					
7	Patacones, tostones, plátano frito, sabor a ajo, <i>Chiflar</i>	Fried plantain, tostones, garlic flavor, <i>Chiflar</i>	510,71	3,57	25,00	67,86	10,71	14,29	10,71	1,79	0,00	32,14		3,57	535,71	357,14					
7	Patacones, tostones, plátano frito, sabor a cebolla, <i>Chiflar</i>	Fried plantain, tostones, onion flavor, <i>Chiflar</i>	478,57	3,57	21,43	67,86	10,71	8,93	14,29	3,57	0,00	32,14		0,71	857,14	303,57					
7	Patacones, tostones, plátano frito, sabor a jalapeño, <i>Chiflar</i>	Fried plantain, tostones, jalapeño flavor, <i>Chiflar</i>	525,00	3,57	25,00	71,43	10,71	14,29	10,71	0,00	0,00	14,29		0,00	503,57	142,86					
7	Rosquitas, de almidón de yuca y queso, <i>Inalecsa</i>	Starch donuts, cassava and cheese, <i>Inalecsa</i>	444,00	16,00	12,00	68,00		8,00			0,00					1600,00					
7	Snack, jalapeño poppers, cheddar cheese flavos, <i>TGI Fridays</i>	Snack, jalapeño poppers, cheddar cheese flavor, <i>TGI Fridays</i>	493,33	6,67	26,67	56,67		3,33	20,00	3,33	0,00					733,33					
7	Snack, mozzarella sticks, original, <i>TGI Fridays</i>	Snack, mozzarella sticks, original, <i>TGI Fridays</i>	523,33	6,67	30,00	56,67		3,33	20,00	3,33	0,00					833,33					
7	Soya, tostada, con sal de mar, <i>Schullo</i>	Soybean, toasted, with sea salt, <i>Schullo</i>	460,00	30,00	20,00	40,00	16,67	3,33	10,00	6,67	0,00					533,33					
7	Tostadas de maíz, botanas, sabor a limón, <i>Sobolyba</i>	Corn bites, botanas, lemon flavor, <i>Sobolyba</i>	448,57	5,71	14,29	74,29	0,00	2,86	8,57	2,86	0,00					342,86					
7	Tostadas de maíz, botanas, sabor BBQ, de <i>Sobolyba</i>	Corn bites, botanas, BBQ flavor, de <i>Sobolyba</i>	531,43	5,71	28,57	62,86	0,00	7,14	14,29	5,71	0,00					342,86					

Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Fuente	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)
Jugos instantáneos																					
7	Bebida, en polvo, instantánea, baja en calorías, limón, <i>Sanna</i>	Lemon juice, powder, instant, low calories, <i>Sanna</i>	356	0	0	89	0	0			0					0					
7	Bebida, en polvo, instantánea, mandarina, <i>Supermaxi</i>	Mandarine juice, powder, instant, <i>Supermaxi</i>	0	0	0	0	0	0			0					0					
7	Bebida, en polvo, instantánea, manzana verde, <i>Clight</i>	Green apple juice, powder, instant, <i>Clight</i>	0	0	0	0		0			0					2353					
7	Bebida, en polvo, instantánea, sabor a naranja, fresa y maracuyá, baja en calorías, <i>Tang</i>	Artificial juice, powder, instant, orange, strawberry and passion fruit flavor, low calories, <i>Tang</i>	333	0	0	83		0			0					2083					
7	Bebida, en polvo, jugo de naranja, <i>Naranjayá</i>	Orange juice, powder, instant, <i>Naranjayá</i>	222	0	0	56		0			0					556					
7	Bebida, en polvo, limonada rosa, <i>Alme</i>	Pink lemonade, powder, <i>Alme</i>	343	0	0	85,7	0	0			0					429					
7	Bebida, en polvo, té negro, instantáneo, sabor a limón, <i>Legz</i>	Black tea, powder, instant, lemon flavor, <i>Legz</i>	395	0	0	99	0	0			0					99					
7	Bebida, en polvo, té, sabor a maracuyá, <i>Suntea</i>	Passion fruit tea, powder, instant, lemon flavor, <i>Suntea</i>	417	0	0	104		0			0					208					
Bebidas locales del Ecuador																					
5	Chaguarmishky o mishqui (agua de penco), dulce, crudo	Chaguarmishky o mishqui, sweet water, raw										4	11	0	150	138	0				
3	Chicha, de jora, maíz	Chicha, yellow corn	28	0	0	6						22	18	2				2			
3	Chicha, de yuca	Chicha, cassave	37	0	0	9						11	14	1				4			
3	Café, sin azúcar	Coffee, without sugar	3	0	0	1						4	3	0			0				
Salsas y aderezos																					
7	Salsa, base de tomate y vegetales, <i>Pacose</i>	Sausage, tomatoe base with vegetables, <i>Pacose</i>	53,33	0,00	0,00	13,33	0,00	0,00			0,00					533,33					
1	Salsa, de tomate, regular	Ketchup, regular	110,70	1,74	0,38	25,08	0,30	0,05	0,06	0,15	0,00	18,00	33,00	0,51	382,00	1114,00	0,26	15,00	47,00	10,00	0,00
7	Salsa, picante, <i>Pacose</i>	Hot sauce, <i>Pacose</i>	26,67	0,00	0,00	6,67	6,67	0,00			0,00					533,33					
7	Salsa, sabor a queso, <i>Gustadina</i>	Sauce, cheese flavored, <i>Gustadina</i>	635,71	0,00	64,29	14,29		10,71	17,86	35,71	64,29					785,71					
7	Salsa, sabor a queso, <i>Nacho</i>	Cheese sauce, <i>Nacho</i>	130,30	1,01	9,09	11,11	0,00	2,02	3,03	0,51	0,00					808,08					
7	Salsa, sabor a tocino, amarilla, <i>Cooking Choice</i>	Sauce, flavor bacon, yellow, <i>Cooking Choice</i>	300,00	0,00	33,33	0,00		10,00	13,33	10,00	66,67					866,67					
7	Salsa, tipo guacamole, <i>Ole</i>	Sauce, guacamole type, <i>Ole</i>	240,00	0,00	26,67	0,00		3,33	10,00	13,33	0,00					666,67					

Alimentos expresados en 100 ml



Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12	
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)	(µg)
7	Aceite, de canola, en Spray, PAM original	Oil, canola, spray, PAM original	900,00	0,00	100,00	0,00		0,00			0,00											
7	Aceite, vegetal, con achiote, Supermaxi	Vegetable Oil, with achiote, Supermaxi	900,00	0,00	100,00	0,00	0,00	28,57	21,42	50,00	0,00					0,00						
7	Achiote, aceite, Alesol	Achiote, oil, Alesol	900,00	0,00	100,00	0,00	0,00	28,57	21,43	50,00	0,00					0,00						
7	Agua de coco, sin azúcar adicionada, Natures Heart	Coconut water, without sugar added, Natures Heart	22,40	0,40	0,00	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					20,00						
7	Bebida energizante, con guayusa, sabor a maracuyá y mango, Waykana	Energizing drink, with guayusa, mango and passion fruit flavor, Waykana	31,67	0,00	0,15	7,58		0,00			0,00		30,30	11,11		7,58						
7	Bebida energizante, original, V220	Energy drink, original, V220	52,00	0,00	0,00	13,00		0,00			0,00					21,00						
7	Bebida energizante, Red Bull	Energy drink, Red Bull	44,00	0,00	0,00	11,00		0,00			0,00					40,00						
7	Bebida gaseosa, clásica, con jugo de mora, Orangine	Carbonated drink, soda, classic, with blackberry juice, Orangine	51,67	0,00	0,00	12,92	0,00	0,00			0,00					12,50						
7	Bebida gaseosa, con frambuesa, Kión	Carbonated drink, soda, with raspberry, Kión	21,33	0,00	0,00	5,33		0,00			0,00					43,33						
7	Bebida gaseosa, con guaraná, Cult	Energy drink, with guaraná, Cult	48,00	0,00	0,00	12,00					0,00					0,00						
7	Bebida gaseosa, con jengibre, Ginger Ale	Carbonated drink, soda, with ginger, Ginger Ale	1,67	0,00	0,00	0,42	0,00	0,00			0,00					0,00						
7	Bebida gaseosa, de guaraná, baja en calorías, Antarctica	Carbonated drink, of guaraná, low calories, Antarctica	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00					5,71						
7	Bebida gaseosa, de guaraná, con sabor a guaraná, Antarctica	Carbonated drink, of guaraná, with guaraná flavor, Antarctica	41,14	0,00	0,00	10,29	0,00	0,00			0,00					5,71						
7	Bebida gaseosa, de guayusa, frutos rojos, Misha	Carbonated drink, of guayusa, berries, Misha	18,33	0,00	0,00	4,58	0,00	0,00			0,00		125,00	45,83		18,75						
7	Bebida gaseosa, de guayusa, sabor a limón, Misha	Carbonated drink, of guayusa, lemon flavor, Misha	18,33	0,00	0,00	4,58	0,00	0,00			0,00					18,75						
7	Bebida gaseosa, libre de calorías, sin azúcar, Coca Cola Zero	Carbonated drink, soda, free calories, without sugar, Coca Cola Zero	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00					12,50						
7	Bebida gaseosa, limonada, Imperial	Carbonated water, lemonade flavor, Imperial	30,00	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00			0,00					6,25						
7	Bebida gaseosa, original, Fioravanti	Carbonated drink, soda, original, Fioravanti	20,00	0,00	0,00	5,00		0,00			0,00					8,33						
7	Bebida gaseosa, original, Pepsi	Carbonated drink, soda, original, Pepsi	45,57	0,00	0,00	11,39		0,00								4,22						
7	Bebida gaseosa, sabor a cola, Big Cola	Carbonated drink, soda, cola flavor, Big Cola	10,00	0,00	0,00	2,50		0,00			0,00					6,25						

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12	
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)	(µg)
7	Bebida gaseosa, sabor a cola, <i>Colombiana</i>	Carbonated drink, soda, cola flavor, <i>Colombiana</i>	31,67			7,92										4,17						
7	Bebida gaseosa, sabor a fresa, <i>Fruit</i>	Carbonated drink, soda, strawberry flavor, <i>Fruit</i>	10,00	0,00	0,00	2,50										6,25						
7	Bebida gaseosa, sabor a jengibre, <i>Seagrams</i>	Carbonated drink, soda, Ginger flavored, <i>Seagrams</i>	29,30	0,00	0,00	7,32		0,00			0,00					9,86						
7	Bebida gaseosa, sabor a lima limón, baja en calorías, <i>Buzz</i>	Carbonated drink, soda, lima and lemon flavor, Low calorie, <i>Buzz</i>	8,33	0,00	0,00	2,08	0,00	0,00			0,00					8,33						
7	Bebida gaseosa, sabor a limón, <i>Fruit</i>	Carbonated drink, soda, lemon flavor, <i>Fruit</i>	10,00	0,00	0,00	2,50										8,33						
7	Bebida gaseosa, sabor a manzana, <i>Postobon</i>	Carbonated drink, soda, apple flavor, <i>Postobon</i>	30,00			7,50										8,33						
7	Bebida gaseosa, sabor a naranja, <i>Fruit</i>	Carbonated drink, soda, orange flavor, <i>Fruit</i>	10,00	0,00	0,00	2,50										8,33						
7	Bebida gaseosa, sabor a uva, <i>Postobon</i>	Carbonated drink, soda, grape flavor, <i>Postobon</i>	31,67			7,92										8,33						
7	Bebida gaseosa, sabor artificial, uva, <i>C&C</i>	Carbonated drink, soda, artificial flavor, <i>C&C</i>	49,58	0,00	0,00	12,39										14,08						
7	Bebida gaseosa, sabor cítrico, <i>Mountain Dew</i>	Carbonated drink, soda, citrus flavor, <i>Mountain Dew</i>	50,63	0,00	0,00	12,66		0,00								8,44						
7	Bebida gaseosa, sin azúcar, con jugo de mora, <i>Orangine</i>	Carbonated drink, soda, sugar free, with blackberry juice, <i>Orangine</i>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00					8,33						
7	Bebida gaseosa, sin azúcar, sabor a manzana, <i>Fioravanti</i>	Carbonated drink, soda, sugar free, apple flavor, <i>Fioravanti</i>	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00					5,00						
7	Bebida gaseosa, sin calorías, sabor ligero, light, <i>Coca Cola</i>	Carbonated drink, soda, free calories, light taste, <i>Coca Cola Light</i>	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00					8,33						
7	Bebida gaseosa, sin calorías, <i>Sprite</i>	Carbonated drink, soda, free calories, <i>Sprite</i>	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00					15,00						
7	Bebida gaseosa, sin colorantes, sabor a piña, <i>Quintuple</i>	Carbonated drink, soda, without colorante, pineapple flavor, <i>Quintuple</i>	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00					8,33						
7	Bebida gaseosa, sin colorantes, <i>Tropical</i>	Carbonated drink, without colorants, <i>Tropical</i>	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00					3,75						
7	Bebida gaseosa, soda energética, (guayusa, jengibre, panela, energía y burbujas), <i>Wá</i>	Carbonated drink, energetic soda, (guayusa, ginger, panela, energy and bubbles), <i>Wá</i>	36,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00			0,00					11,67						
7	Bebida gaseosa, te con guayusa, con jugo de caña y limón, <i>Liv tea</i>	Carbonated drink, tea with guayusa, juice of sugarcane and lemon, <i>Liv tea</i>	29,33	0,33	0,00	7,00	0,00	0,00			0,00					3,33						

Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12	
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)	(µg)
7	Bebida gaseosa, with blackberry juice, burbujeante, <i>Orangine</i>	Carbonated drink, soda, with blackberry juice, bubbly, <i>Orangine</i>	3,33	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00			0,00					8,33						
7	Bebida gaseosa, original, <i>Inca Kola</i>	Carbonated drink, soda, original, <i>Inca Kola</i>	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00					10,00						
7	Bebida hidratante, bebida deportiva, con electrolitos, sabor a manzana, <i>Sporade</i>	Hydrating drink, sports drink, with electrolytes, apple flavor, <i>Sporade</i>	25,00	0,00	0,00	6,25		0,00			0,00					35,42						
7	Bebida hidratante, bebida deportiva, con electrolitos, sabor a uva, <i>Sporade</i>	Hydrating drink, sports drink, with electrolytes, grape flavor, <i>Sporade</i>	28,33	0,00	0,00	7,08					0,00					70,83						
7	Bebida hidratante, bebida deportiva, con electrolitos, sabor frutas tropicales, <i>Sporade</i>	Hydrating drink, sports drink, with electrolytes, tropical fruits flavor, <i>Sporade</i>	23,33	0,00	0,00	5,83									12,50	45,83						
7	Bebida hidratante, bebida deportiva, <i>Powerade</i>	Hydrating drink, sports drink, (sodium, potassium, calcium, magnesium), <i>Powerade</i>	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00					42,00						
7	Bebida hidratante, bebida deportiva, sabor a limón, <i>G Active</i>	Hydrating drink, sports drink, (water + electrolytes and vitamins), lemon flavor, <i>G Active</i>	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00				12,50	50,00						
7	Bebida hidratante, bebida deportiva, sabor frutas tropicales, <i>Gatorade Perform</i>	Hydrating drink, sports drink, tropical fruits flavor, <i>Gatorade Perform</i>	23,33	0,00	0,00	5,83		0,00			0,00				12,50	45,83						
7	Bebida láctea, con avena, sabor a canela, <i>Toni</i>	Milk drink, with oatmeal, cinnamon flavor, <i>Toni</i>	84,40	2,40	2,80	12,40	0,00	1,60	1,00	0,20	8,00					40,00						
7	Bebida, artificial, néctar de durazno, <i>Pulp</i>	Artificial drink, peach nectar, <i>Pulp</i>	30,40	0,40	0,00	7,20	0,80	0,00			0,00					6,40						
7	Bebida, con jugo concentrado de uva, <i>Snapple</i>	Drink, with grape juice concentrated; <i>Snapple</i>	32,14	0,00	0,00	8,03										50,74						
7	Bebida, con néctar de uva, Huesitos, <i>Nestlé</i>	Drink, with grape nectar, Huesitos, <i>Nestlé</i>	32,43	0,00	0,00	8,11		0,00			0,00					8,11						
7	Bebida, de aloe, sávila, con fibra, <i>Saviloe</i>	Aloe drink, with fiber, <i>Saviloe</i>	17,50	0,00	0,00	4,38	1,56	0,00			0,00					15,63						
7	Bebida, de aloe, sávila, pasteurizada, sabor a fresa, <i>Houssy</i>	Aloe drink, pasteurized, strawberry flavor, <i>Houssy</i>	8,00	0,00	0,00	2,00		0,00			0,00					15,00						
7	Bebida, de aloe, sávila, sabor a piña, <i>Aloe Vera King</i>	Aloe drink, pineapple flavor, <i>Aloe Vera King</i>	43,33			10,83																
7	Bebida, de arándano, seleccionado, <i>Natura, Nestlé</i>	Drink, of selected cranberry, <i>Natura, Nestlé</i>	8,00	0,00	0,00	2,00		0,00			0,00					10,00						
7	Bebida, de arándanos, <i>Refresh</i>	Cranberry drink, <i>Refresh</i>	16,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00			0,00					0,00						

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12	
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)	(µg)
7	Bebida, de arroz o quinoa, sin azúcar, <i>Natures Heart</i>	Beverage, rice or quinoa, sugarfree, <i>Natures Heart</i>	49,58	0,42	1,25	9,17	0,42	0,42	0,42	0,42	0,00					8,33						
7	Bebida, de avena, con maracuyá, sabor naranjilla, with vitamins A and D, <i>Toni</i>	Oatmeal drink, with passion fruit, naranjilla flavor, with vitamins A and D, <i>Toni</i>	42,50	0,50	0,50	9,00	0,00	0,00			0,00					15,00						
7	Bebida, de avena, tradicional, sabor naranjilla, <i>Toni</i>	Oatmeal drink, traditional, naranjilla flavor, <i>Toni</i>	59,60	0,80	0,40	13,20	0,40	0,20	0,20	0,00	0,00					10,00						
7	Bebida, de chia, frutos rojos y jamaica, <i>Liv</i>	Chia drink, berries and jamaica, <i>Liv</i>	21,33	1,00	1,33	1,33	1,33	0,33	0,00	1,00	0,00					0,00						
7	Bebida, de chia, manzana y pitahaya, <i>Liv</i>	Chia drink, apple and pitahaya, <i>Liv</i>	21,33	1,00	1,33	1,33	1,33	0,33	0,00	1,00	0,00					0,00						
7	Bebida, de coco, <i>Coconut</i>	Coconut drink, <i>Coconut</i>	16,67			4,17										2,08						
7	Bebida, de coco, <i>Oriental</i>	Coconut drink, <i>Oriental</i>	73,33	0,42	1,67	14,17	0,00	0,00			0,00					112,50						
7	Bebida, de coco, sabor a vainilla, con vitaminas, <i>Natures Heart</i>	Coconut beverage, vanilla flavor, with vitamins, <i>Natures Heart</i>	34,00	0,50	2,00	3,50	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	122,00				45,00						
7	Bebida, de jamaica, sabor frutos rojos, endulzada con stevia, <i>Tippy Tea</i>	Jamaica drink, berries flavor, sweetened with stevia, <i>Tippy Tea</i>	3,33	0,00	0,00	0,83		0,00			0,00					8,33						
7	Bebida, de jengibre, <i>Ginger Ale</i>	Ginger soft drink, <i>Ginger Ale</i>	36,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00			0,00					0,00						
7	Bebida, de maíz morado, frutas y especias, <i>Purple Maize</i>	Drink, purple corn, fruits and spices, <i>Purple Maize</i>	12,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00			0,00					0,33						
7	Bebida, de malta, sin alcohol, <i>Pony Malta</i>	Malt drink, without alcohol, <i>Pony Malta</i>	31,67	0,00	0,00	7,92	0,00	0,00			0,00					6,25						
7	Bebida, de naranja, con vitaminas A and zinc, <i>Natura, Nestlé</i>	Drink, orange, with vitamins A and zinc, <i>Natura, Nestlé</i>	32,00	0,00	0,00	8,00		0,00			0,00					7,50						
7	Bebida, de naranja, con vitaminas A, C y zinc, <i>Natura, Nestlé</i>	Drink, orange, with vitamins A, C and zinc, <i>Natura, Nestlé</i>	32,00	0,00	0,00	8,00		0,00			0,00					7,50						
7	Bebida, de rooibos, sabor a mango, endulzado con stevia, <i>Tippy Tea</i>	Rooibos drink, mango flavor, sweetened with stevia, <i>Tippy Tea</i>	1,67	0,00	0,00	0,42		0,00			0,00					8,33						
7	Bebida, de soya, melocotón y soya, <i>Vive Soy</i>	Soya drink, peach and soy juice, <i>Vive Soy</i>	35,60	0,80	0,40	7,20	0,40	0,10	0,10	0,20						12,00		6,00				
7	Bebida, infusión natural, endulzada con stevia, no contiene colorantes, <i>Aqua Live</i>	Drink, natural infusion, sweetened with stevia, without colorants, <i>Aqua Live</i>	3,33	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00			0,00					8,33						
7	Bebida, jugo de uva, <i>Welchito</i>	Drink, Grape juice, <i>Welchito</i>	58,00	0,00	0,00	14,50										12,50		45,00				
7	Bebida, libre de calorías, sabor a limón, <i>Tesalia Ice</i>	Calorie free drink, lemon flavor, <i>Tesalia Ice</i>	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00					27,08						

Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12	
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)	(µg)
7	Bebida, libre de calorías, sabor a naranjilla, <i>Tesalia Ice</i>	Calorie free drink, naranjilla flavor, <i>Tesalia Ice</i>	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00					27,08						
7	Bebida, limonada, <i>All Natural</i>	Drink, lemonade, <i>All Natural</i>	5,20	0,00	0,40	0,40		0,00			0,00					12,00						
7	Bebida, mezcla de jugos concentrados, kiwi y fresa, <i>Snapple</i>	Drink, concentrated mix juices, Kiwi and Strawberry, <i>Snapple</i>	48,20	0,00	0,00	12,05										10,57						
7	Bebida, nectar de durazno, <i>Nutri</i>	Drink, peach nectar, <i>Nutri</i>	28,00	0,50	0,00	6,50		0,00			0,00					2,50						
7	Bebida, nectar de durazno, <i>VVK</i>	Drink, peach nectar, <i>VVK</i>	77,33	0,00	0,00	19,33	0,00	0,00			0,00					0,00						
7	Bebida, nectar de mango, <i>Sunny</i>	Drink, mangos nectar, <i>Sunny</i>	32,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00			0,00					0,00						
7	Bebida, nectar de manzana, con vitamina C, <i>Natura, Nestlé</i>	Drink, apple nectar, with vitamin C, <i>Natura, Nestlé</i>	18,00	0,00	0,00	4,50		0,00			0,00					5,00						
7	Bebida, nectar de naranja, con vitaminas A, C y zinc, <i>Natura, Nestlé</i>	Drink, orange nectar, with vitamins A, C and zinc, <i>Natura, Nestlé</i>	38,00	0,00	0,00	9,50		0,00			0,00					7,50						
7	Bebida, nectar mixto, de mango, naranja, manzana y uvilla, <i>Natura, Nestlé</i>	Drink, nectar mixed, of mango, orange, apple and goldenberry, <i>Natura, Nestlé</i>	32,43	0,00	0,00	8,11		0,00			0,00					8,11						
7	Bebida, nectar mixto, de mora, coco y manzana, <i>Natura, Nestlé</i>	Drink, nectar mixed, of blackberry, coconut and apple, <i>Natura, Nestlé</i>	39,25	0,00	1,25	7,00		1,00			0,00					7,50						
7	Bebida, nectar, nutridefensas de durazno, <i>Del Valle</i>	Drink, peach nectar, nutridefense, <i>Del Valle</i>	25,60	0,00	0,00	6,40		0,00			0,00					4,00						
7	Bebida, ponche de fruta, <i>Fruit Juice Red</i>	Drink, fruit punch, <i>Fruit Juice Red</i>	28,33	0,00	0,00	7,08										20,83						
7	Bebida, sabor mezcla tropical, 5 jugos y puré de mango, <i>Splash</i>	Drink, tropical blend splash, 5 juices and mango puree, <i>Splash</i>	30,00	0,00	0,00	7,50	0,00				0,00					6,25						
7	Bebida, sin gas, sabor a manzana verde, <i>Vivant Storm</i>	Drink, flavored with green apple, <i>Vivant Storm</i>	8,33	0,00	0,00	2,08					0,00					5,42						
7	Bebida, sin gas, sabor a mora y arándanos, <i>Vivant Storm</i>	Drink, flavored with blackberry and cranberries, <i>Vivant Storm</i>	8,33	0,00	0,00	2,08					0,00					5,42						
7	Bebida, sin gas, sabor a naranja, bajo en calorías, <i>Del Valle</i>	Drink, flavored with orange, low calories, <i>Del Valle</i>	1,33	0,00	0,00	0,33		0,00			0,00					28,33						
7	Bebida, sin gas, sabor a naranja, mandarina y limón, citrus punch, <i>Tampico</i>	Drink, flavored with orange, mandarine, lemon, citrus punch, <i>Tampico</i>	11,67	0,00	0,00	2,92										13,75						
7	Bebida, sin gas, sabor a naranja, <i>Pura Crema</i>	Drink, flavored with orange, <i>Pura Crema</i>	20,80	0,00	0,00	5,20	0,00	0,00			0,00					14,00						

Fuente	Alimento	Nombre en Inglés	Energía calculada	Proteína	Grasa total	Carbohidratos	Fibra	AGS	AGM	AGP	Colesterol	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Sodio	Zinc	Vitamina C	Vitamina A	Folatos	Vitamina B12	
			(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg ERE)	(µg)	(µg)
7	Bedida proteica, proteína de suero, <i>Gofit</i>	Protein drink, whey protein, <i>Gofit</i>	70,80	7,20	0,40	9,60	0,00	0,40			3,60					240,00						
7	Jugo de fruta, dragonfruit juice, con prebióticos, <i>Liv Juice</i>	Fruit juice, dragonfruit juice, with prebiotics, <i>Liv Juice</i>	14,67	0,00	0,00	3,67		0,00			0,00					1,67						
7	Jugo, de 8 verduras, <i>Herdez</i>	Juice, of 8 vegetables, <i>Herdez</i>	22,00	0,50	0,00	5,00	0,00	0,00			0,00					260,00						
7	Jugo, de arándanos, <i>Natures Heart</i>	Cranberry juice, <i>Natures Heart</i>	46,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					17,50						
7	Jugo, de manzana <i>Citric</i>	Apple juice, <i>Citric</i>	57,60	0,00		14,40	0,00															
7	Jugo, de naranja, con pulpa, <i>Citric</i>	Orange juice, with pulp, <i>Citric</i>	42,00	1,00	0,00	9,50	1,00	0,00			0,00					0,00						
7	Jugo, de piña, pasteurizado, <i>Scorpii</i>	Pineapple juice, pasteurized, <i>Scorpii</i>	51,67	0,42	0,00	12,50	0,00	0,00			0,00					0,00						
7	Jugo, de tomate, <i>Bar Helper</i>	Tomatoe juice, <i>Bar Helper</i>	47,62	2,38	0,00	9,52		0,00			0,00					821,43						
7	Jugo, de tomate, mezcla para coctel, <i>Britvic</i>	Tomatoe juice, cocktail mix, <i>Britvic</i>	12,00	1,00	0,00	2,00	0,50	0,00			0,00					0,50						
7	Jugo, de tomate, para cocktail, <i>Clamato</i>	Tomatoe juice, for cocktail, <i>Clamato</i>	38,33	0,00	0,00	9,58										25,00						
7	Jugo, de uvilla, <i>Natures Heart</i>	Golden-berry juice, <i>Natures Heart</i>	46,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					65,00						
7	Jugo, procesado, sabor naranja, <i>Del Valle</i>	Juice, processed, orange flavor, <i>Del Valle</i>	48,00			12,00										9,00		22,50				
7	Té, blanco, sabor a carambolo y flor de loto, sin azúcar, sin colorantes, <i>Hatsu Tea</i>	White tea, flavored with carambolo & lotus flower, without sugar, without coloring, <i>Hatsu Tea</i>	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00					0,00						
7	Té, blanco, sabor a flor de cerezo, sin azúcar, sin colorantes, <i>Hatsu Tea</i>	White tea, flavored with cherry blossom, without sugar, without coloring, <i>Hatsu Tea</i>	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00					2,50						
7	Té, hiervas aromáticas, horchata, <i>Forestea</i>	Tea, aromatic herb drink, horchata, <i>Forestea</i>	13,33	0,00	0,00	3,33		0,00			0,00					8,33						
7	Té, infusión natural, Eco B, cedron, <i>Verbena de Indias</i>	Herbal tea, Eco B, cedar, <i>Verbena de Indias</i>	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				0,00					20,00						
7	Té, negro, sabor a limón, <i>Fuze Tea</i>	Tea, black, lemon flavor, <i>Fuze Tea</i>	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00			0,00					16,36						
7	Té, negro, sabor a limón, nicetea, <i>Vivant</i>	Tea, black, lemon flavor, nicetea, <i>Vivant</i>	8,33	0,00	0,00	2,08					0,00					6,25						
7	Té, sabor a manzana limonaria, <i>Fuze Tea</i>	Tea, lemon and apple flavor, <i>Fuze Tea</i>	27,20	0,00	0,00	6,80		0,00			0,00					10,00						

Referencias

1. Elmadfa I, Meyer AL. Importance of food composition data to nutrition and public health. *Eur J Clin Nutr* [Internet]. 2010 Nov 3 [cited 2020 Dec 9];64(3):S4–7. Available from: www.nature.com/ejcn
2. Lupiáñez-Barbero A, González Blanco C, de Leiva Hidalgo A. Tablas y bases de datos de composición de alimentos españolas: necesidad de un referente para los profesionales de la salud. *Endocrinol Diabetes y Nutr* [Internet]. 2018 Jun 1 [cited 2020 Dec 9];65(6):361–73. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2530016418301046>
3. Ramírez-Luzuriaga MJ, Silva-Jaramillo KM, Belmont P, Freire WB. Tabla de composición de alimentos para Ecuador: Compilación del Equipo técnico de la ENSANUT - ECU 2012. Quito, Ecuador; 2014.
4. INCAP, OPS. Tabla de composición de los alimentos de Centroamérica. Segunda. 2012. 128 p.
5. U.S Department of Agriculture. FoodData Central [Internet]. USDA. 2019 [cited 2020 Dec 18]. Available from: <https://fdc.nal.usda.gov/>
6. Ministerio de Salud del Perú IN de S. Tablas peruanas de composición de los alimentos. 10ma edici. 10ma. H el DL en la BN del PN 2017-18063, editor. Lima; 2017. 146 p.
7. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Universidad Nacional de Colombia. Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC). 2da Edició. Bogotá, Colombia; 2015. 1–321 p.
8. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Tabla de Composición de Alimentos Colombianos [Internet]. Primero ed. Bogotá, Colombia; 2018. 1–147 p. Available from: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/tcac_web.pdf
9. Ortiz-Ulloa J, Astudillo G, Ochoa-Avilés A, Donoso S. Tabla de Composición de Alimentos [Internet]. Cuenca - Ecuador; 2018 [cited 2020 Dec 9]. 59 p. (ISBN: 978-9978-14-383-4). Available from: <http://www.fao.org/3/Ah833s05.htm>
10. Ministerio de Salud y Deportes. Tabla Boliviana de composición de alimentos. La Paz; 2005.
11. Espinosa M. A, Hidalgo A. A, Mayorga Ll. E. Valor nutricional y caracterización de los ácidos grasos del chontacuro, *Rhynchophorus palmarum* L. *infoANALÍTICA*. 2020;8(1):127–38.
12. Machackova M, Giertlova A, Porubska J, Roe M, Ramos C, Finglas P. EuroFIR Guideline on calculation of nutrient content of foods for food business operators. *Food Chem* [Internet]. 2018;238:35–41. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.foodchem.2017.03.103>
13. Charrondiere UR, Haytowitz D, Stadlmayr B. FAO/INFOODS Density Database version 1.0 (July 2011). Rome, Italy; 2011.
14. Charrondiere UR, Haytowitz D, Stadlmayr B. FAO/INFOODS Density Database Version 2.0 (2012). Rome, Italy; 2012. 24 p.



ISBN: 978-9978-68-206-7



9 789978 682067