

**MINISTERIO DE SALUD
INSTITUTO NACIONAL DE SALUD
CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

Tabla de Composición de Alimentos Industrializados

**Esther Bejarano I., Marta Bravo A., Mayola Huamán D., Clotilde Huapaya H.,
Amalia Roca N., Edith Rojas Ch.**

Lima - 2002

MINISTERIO DE SALUD

Ministro
Dr. Fernando Carbone Campoverde

Viceministro
Dr. Oscar Ugarte Ubillúz

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Jefe
Dr. Luis Fernando Llanos Zavalaga

Sub Jefe
Dra. Aída Cecilia Palacios Ramírez

Centro Nacional de Salud Pública

Dra. Susana Zurita Macalupú
Directora General

**Centro Nacional de Alimentación
y Nutrición**

Dr. Napoleón Chávez Villanueva
Director General

Centro Nacional de Control de Calidad

Dra. Rosa Guevara Ormeño
Directora General

Centro Nacional de Producción de Biológicos

O.F. Ricardo Valera Sánchez
Director General

Sub Comité Editor

Presidente
Dra. Aída Palacios Ramírez

Secretario Técnico
Dr. César Cabezas Sánchez

Miembros
Dr. Jorge Alarcón Villaverde
Q.F. Zulema Arévalo Chong
Dr. Jorge Barnaby Rodríguez
Dr. Zuño Burstein Alva
Lic. Iván Gómez-Sánchez Prieto
Dra. Ivonne Guerrero Alva
Dr. Alfredo Guillén Oneeglio
Dr. César Náquira Velarde
Dr. Enrique Pérez Ramos
Lic. Margarita Rodríguez Gutarra
Dr. Víctor Suárez Moreno
Dr. Jorge Zegarra Berndt

Editor
Dr. Leonid Lecca García

**MINISTERIO DE SALUD
INSTITUTO NACIONAL DE SALUD
CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

Tabla de Composición de Alimentos Industrializados

**Esther Bejarano I., Marta Bravo A., Mayola Huamán D., Clotilde Huapaya H.,
Amalia Roca N., Edith Rojas Ch.**

Lima - 2002

Catalogación hecha por el Centro de Documentación e Información del INS

Perú. Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición
Tabla de composición de alimentos industrializados / Elaborado por Centro
Nacional de Alimentación y Nutrición--Lima : Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud,
1993.

44 p. : 14 x 21 cm.

1. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS 2. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS
3. INDUSTRIA DE ALIMENTOS
- I. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (Perú)
- II. Instituto Nacional de Salud (Perú)
- III. Perú. Ministerio de Salud

Primera reimpresión, 2002
ISBN 9972-857-32-8
Hecho el Depósito Legal N° 1501152002 - 5933

© Ministerio de Salud, 1993
Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú
Tel.: 431-0410

© Instituto Nacional de Salud, 1993
Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú
Tel.: 471-9920 Fax 471-0179
e-mail: postmaster@ins.gob.pe
Página Web: www.ins.gob.pe

Publicación aprobada con R.J. N° 074-2003-J-OPD/INS
Se autoriza su reproducción total o parcial siempre y cuando se cite la fuente.

COMPILADO POR:

Esther Bejarano I.
Clotilde Huapaya H.
Marta Bravo A.

RECONOCIMIENTO

Este trabajo se llevó a cabo en la Sección de Química Alimentaria-Departamento de Higiene de Alimentos del Instituto Nacional de Nutrición en los años 1989-1990, actual Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud.

Agradecemos al Dr. Juan Falen Boggio Director del ex Instituto Nacional de Nutrición (1989), por su valioso apoyo en la iniciativa de este trabajo.

De manera especial, reconocemos la labor del Ing. Orlando Ruiz Varillas, por haber colaborado en el desarrollo de la formulación y elaboración de este proyecto.

Expresamos nuestro agradecimiento: a la Dra. Milagro Nuñez Rivera, al personal profesional y técnico de la Sección Química Alimentaria, y a toda persona que he brindado apoyo en la ejecución de esta tabla.

Introducción	1
Notas sobre la Tabla de Composición de Alimentos Industrializados	2
Composición de Alimentos Industrializados	7
I Aceites y grasas	9
II Azúcares y productos dulces	10
III Bebidas	13
V Bocaditos	15
V Cacao y derivados	16
VI Carnes curadas y embutidos	18
VII Cereales y derivados	21
VIII Comidas preparadas	28
IX Cremas y sopas deshidratadas	30
X Leches y derivados	31
XI Leguminosas y derivados	35
XII Pescados	36
XIII Salsas	37
XIV Suplementos dietéticos	38
XV Tubérculos y derivados	40
XVI Miscelánea	41
Conceptos utilizados en la tabla	43
Bibliografía	44

Concientes de la existencia cada vez mayor en el mercado de productos alimenticios industrializados de procedencia nacional e importados, consideramos de necesidad el conocimiento de su composición química, para de esta manera optimizar su utilización en la alimentación humana.

La "Tabla de Composición de Alimentos Industrializados" es el resultado de la compilación de las investigaciones que se han desarrollado en el periodo 1980-1990, en el Instituto Nacional de Nutrición del Ministerio de Salud.

Este trabajo permitirá disponer de la información pertinente para los efectos de la planificación alimentaria y la evaluación del consumo de alimentos de la población, en un contexto global de mayor alcance.

Esta primera edición, incluye el valor energético y la composición química de los componentes mayores (agua, proteína, grasa, carbohidratos, fibra y ceniza) de 403 alimentos industrializados de mayor consumo en el país.

NOTAS SOBRE LA TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

Las determinaciones de agua, proteína, grasa, fibra y ceniza se efectuaron mediante los métodos específicos de la Asociación of Official Agriculture Chemists (AOAC), cuyos fundamentos metodológicos consisten en:

Agua	Determinar la pérdida de masa experimentada por una determinada cantidad de muestra, cuando es sometida a la acción de 105 grados Celsius de temperatura.
Proteína	Determinar el contenido de nitrógeno total en una determinada cantidad de muestra, mediante el método de Kjeldahl.
Grasa	Extraer la grasa por medio de solvente orgánico en una determinada cantidad de muestra, previamente desecada. El solvente se elimina por evaporación.
Fibra	Someter una determinada cantidad de muestra previamente desgrasada a hidrólisis con ácido y con soda. El residuo es secado, pesado, calcinado y pesado.
Ceniza	Calcinar completamente una determinada cantidad de muestra, a una temperatura máxima de 550°C.

El contenido de carbohidratos se obtuvo "por diferencia", sustrayendo de 100 la suma de agua, proteína, grasa y ceniza.

El valor energético de los alimentos se calculó mediante los factores específicos recomendados por United States Department of Agriculture (USDA) y otros, como se indica en los cuadros 1 y 2.

Cuadro N° 1
Factores de conversión de nitrógeno en proteínas

Alimentos	Factor
- Harina de trigo refinada y derivados	5,70
- Avena y cebada	5,83
- Arroz pilado	5,95
- Maní	5,46
- Frijol soya y derivados	5,71
- Coco y otras oleaginosas	5,30
- Leche y derivados	6,38
- Otros	6,25

Cuadro N° 2
Factores específicos de conversión energéticos

Alimentos	Proteína kcal/g	Grasa kcal/g	Carbohidratos kcal/g
- Aceites y grasas:			
Aceite vegetal	-	8,84	-
Grasa animal	-	9,02	-
Mantequilla	4,27	8,79	3,87
Margarina vegetal	4,27	8,84	3,87
- Azúcares y derivados:			
Caramelos, jarabes, polvos para postres y refrescos	(a)	(b)	3,87
Mermelada	3,36	8,37	3,87
Miel de abeja	3,36	-	3,68
- Bebidas gaseosas	-	-	3,87
- Bebidas alcohólicas (c):			
Cerveza	3,55	-	3,98
Vino	-	-	3,86
- Cacao y derivados	1,83	8,37	1,33
- Carne y pescado	4,27	9,02	(d)

Alimentos	Proteína Kcal/g	Grasa Kcal/g	Carbohidr. Kcal/g
- Cereales y derivados:			
Arroz	3,82	8,37	4,16
Avena	3,46	8,37	4,12
Cebada, trigo	3,87	8,37	4,12
Germen de trigo	3,59	8,37	3,78
Maíz	2,73	8,37	4,03
Pastas (fideos)	3,91	8,37	4,12
Quinoa, cañihua y kiwicha	3,87	8,37	3,95
- Jugos, néctares de fruta	3,36	8,37	3,92
- Leches y derivados	4,27	8,79	3,87
- Leguminosas y derivados	3,47	8,37	4,07
- Tubérculos y derivados	2,78	8,37	4,03
- Otros:			
Alimentos preparados, bocaditos, café, crema y sopas deshidratados, leches modificadas, suplementos dietéticos, salsas, etc.	4,00	9,00	4,00

(a) Para los productos caramelos blandos y polvos para postres, el factor utilizado es 4,00 kcal/g

(b) Para los productos caramelos blandos y polvos para postres, el factor utilizado es 8,84 kcal/g

(c) Factor para aplicar al alcohol ingerido es 6,93 kcal/g

(d) En el caso de embutidos que contienen almidón agregado, el factor utilizado es 4,12 kcal/g

Para usar la Unidad de Energía Julio (J) del Sistema Internacional de Unidades (S.I.U.), se usan los siguientes factores de conversión (7): 1 cal = 4,186 J. y 1 kcal = 4,186 kJ

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

I	Aceites y grasas	IX	Cremas y sopas deshidratadas
II	Azúcares y productos dulces	X	Leches y derivados
III	Bebidas	XI	Leguminosas y derivados
IV	Bocaditos	XII	Pescados
V	Cacao y derivados	XIII	Salsas
VI	Carnes curadas y embutidos	XIV	Suplementos
VII	Cereales y derivados	XV	Tubérculos y derivados
VIII	Comidas preparadas	XVI	Miscelánea

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

I. Aceites y grasas

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
1	Aceite compuesto	Vegetal (60%) y marino (40%)	891	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0
2	Aceite vegetal	Puro vegetal	884	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0
3	Manteca compuesta	Vegetal (10%) y marino (90%)	895	0,1	0,0	99,4	0,0	0,0	0,5
4	Manteca vegetal	Puro vegetal	880	0,1	0,0	99,5	0,0	0,0	0,4
5	Manteca vegetal	De cacao	832	0,1	0,7	99,2	0,0	0,0	0,0
6	Mantequilla	De maní	646	1,8	33,0	53,3	8,5	0,0	3,4
7	Mantequilla	Grasa de leche, con sal	716	16,0	0,6	81,2	0,0	0,0	2,2
8	Mantequilla	Grasa de leche, sin sal	737	15,5	1,0	83,4	0,0	0,0	0,1
9	Margarina	Sin sal	752	15,8	0,3	83,5	0,3	0,0	0,1
10	Margarina	Con sal	738	15,0	0,2	82,0	0,2	0,0	2,6
11	Margarina vegetal	Sin sal	740	15,6	0,6	83,3	0,4	0,0	0,1
12	Margarina vegetal	Con sal	727	15,4	0,6	82,0	0,0	0,0	2,0
13	Margarina vegetal	Bajo contenido de grasa, con sal	510	40,1	0,5	57,4	0,0	0,0	2,0

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

II. Azúcares y productos dulces

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
14	Azúcar	Blanca, granulada	384	0,6	0,0	0,0	99,2	0,0	0,2
15	Azúcar	Rubia, granulada	377	2,0	0,0	0,0	97,2	0,0	0,5
16	Azúcar	Impalpable (con maizena 4%)	386	0,2	0,0	0,0	99,7	0,0	0,1
17	Caramelo	Duro, con saborizantes	384	0,5	0,0	0,0	99,3	0,0	0,2
18	Caramelo	Duro, relleno con crema saborizada	381	3,2	0,0	1,5	95,0	0,0	0,3
19	Caramelo	Duro, relleno con licor saborizado	376	2,5	0,0	0,0	97,2	0,0	0,3
20	Caramelo (e)	Duro, relleno con goma de mascar (goma base 6%)	350	2,0	0,0	0,0	90,5	0,0	1,5
21	Caramelo	Blando, con grasa, gel y saborizantes	404	1,5	1,4	4,8	91,9	0,0	0,4
22	Chancaca	En moldes	359	5,9	1,1	0,6	90,3	0,0	2,1
23	Chicle globo (e)	Con saborizantes (goma base 14%)	305	2,5	0,0	0,0	78,8	0,0	4,7
24	Fruna	Blando, con grasa, gel y saborizantes	392	2,7	1,2	3,5	92,1	0,0	0,5
25	Goma de mascar (e)	Pastilla, saborizada (goma base 20%)	286	2,0	0,0	0,0	74,0	0,0	4,0
26	Goma de mascar (e)	Barra, saborizada (goma base 23%)	286	2,8	0,0	0,0	73,8	0,0	0,4
27	Jarabe	Miel de maíz (glucosa)	338	12,5	0,0	0,0	87,3	0,0	0,2
28	Jarabe	Miel de maíz y chancaca	294	23,0	0,0	0,0	76,1	0,0	0,9

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
29	Jarabe	Miel de maíz y maple	298	22,5	0,0	0,0	76,9	0,0	0,6
30	Jarabe	Miel de maíz y saborizantes	307	20,5	0,0	0,0	79,3	0,0	0,2
31	Marshmallous	Con gel y saborizantes	376	2,7	3,2	0,0	93,8	0,0	0,3
32	Marshmallous	Con gel y baño de chocolate	412	8,5	5,4	12,2	73,0	0,0	0,9
33	Mermelada	De frutas	286	26,0	0,4	0,2	73,1	0,6	0,3
34	Miel de abejas	Natural	296	19,5	0,3	0,0	80,0	0,0	0,2
35	Miel de chancaca	De caña de azúcar	277	27,3	0,2	0,0	71,5	0,0	1,0
36	Toffee	Blando, con grasa, gel y saborizantes	400	2,0	1,8	4,5	91,1	0,0	0,6
37	Toffee de leche	Blando, con grasa y gel	399	2,5	3,0	5,0	88,6	0,0	0,9
38	Toffee de chocolate	Blando, con leche, grasa, cocoa, y gel	403	2,9	4,2	6,5	85,0	0,0	1,4
Polvos para postres y bebidas									
39	Crema volteda	Con harina, gel y saborizantes	385	0,8	3,5	0,3	95,1	0,0	0,3
40	Flan	Con gel y saborizantes	383	0,3	0,2	0,0	98,7	0,0	0,8
41	Gelatina	Con gel y saborizantes	380	1,9	11,0	0,0	86,8	0,0	0,3
42	Helado	Con gel, almidón, grasa y saborizantes	419	2,2	3,4	8,8	84,4	0,0	1,2

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
43	Helado de chocolate	Con gel, almidón, grasa y cocoa	417	0,8	5,9	8,2	82,7	0,0	2,4
44	Mazamorra	Con féculas y saborizantes	378	2,2	0,6	0,0	97,1	0,0	0,1
45	Mazamorra morada	Con harina de camote y saborizante	352	8,4	0,3	0,0	90,7	0,0	0,6
46	Pudín	Con almidón de maíz y saborizante	373	2,9	0,4	0,0	96,0	0,0	0,7
47	Pudín de chocolate	Con almidón de maíz y cocoa	381	0,5	5,3	2,0	88,4	0,0	1,6
48	Refresco	En polvo, con saborizantes	383	0,5	0,0	0,0	99,1	0,0	0,4

(e) En caramelos y gomas de mascar, los carbohidratos se obtuvieron sin tener en cuenta la goma base.

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

III. Bebidas

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH ₂ O g	Fibra g	Ceniza g
Bebidas alcohólicas									
49	Cerveza	Blanca (alcohol 4%)	41	96,4	0,4	0,0	3,1	0,0	0,1
50	Cerveza	Negra (alcohol 4%)	49	94,4	0,5	0,0	4,9	0,0	0,2
51	Cerveza	Maltina (alcohol 4%)	65	90,3	0,5	0,0	9,0	0,0	0,2
52	Pisco	De uva (alcohol 42%)	291	99,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
53	Vino	Blanco (alcohol 11%)	99	93,9	0,0	0,0	6,0	0,0	0,1
54	Vino	Blanco semiseco (alcohol 12,5%)	117	91,7	0,0	0,0	8,0	0,0	0,3
55	Vino	Tinto (alcohol 10%)	92	93,7	0,0	0,0	6,0	0,0	0,3
56	Vino	Tinto seco (alcohol 12,5%)	110	93,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,2
57	Vino	Tinto semiseco (alcohol 12%)	118	90,7	0,0	0,0	9,0	0,0	0,3
Bebidas no alcohólicas									
58	Coca Cola	Agua carbonatada, azúcar y saborizante	41	89,3	0,0	0,0	10,5	0,0	0,2
59	Fanta	Agua carbonatada, azúcar y saborizante	46	87,9	0,0	0,0	12,0	0,0	0,1
60	Inca Kola	Agua carbonatada, azúcar y saborizante	44	88,4	0,0	0,0	11,5	0,0	0,1
61	Jugo de fruta	Con azúcar	43	88,8	0,1	0,0	11,0	0,0	0,1

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
62	Jugo de fruta	Concentrado, pulpa con azúcar	173	54,4	0,4	0,2	44,0	0,5	1,0
63	Néctar de fruta	Pulpa y jugo, con agua y azúcar	52	86,1	0,2	0,1	13,0	0,3	0,6
64	Orange Crush	Agua carbonatada, azúcar y saborizante	50	86,7	0,0	0,0	13,0	0,0	0,3
65	Pepsi Cola	Agua carbonatada, azúcar y saborizante	43	88,9	0,0	0,0	11,0	0,0	0,1
66	Sprite	Agua carbonatada, azúcar y saborizante	39	89,9	0,0	0,0	10,0	0,0	0,1
67	Twist	Agua carbonatada, azúcar y saborizante	48	87,3	0,0	0,0	12,5	0,0	0,2

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

IV. Bocaditos

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
68	Boliqueso	De maíz, saborizado, con sal	476	2,1	7,3	19,2	68,6	0,0	2,8
69	Camote	En tajadas, fritas, con sal	513	2,8	4,3	27,1	62,9	1,7	2,9
70	Chicharrones	Pellejo de choncho, con sal	540	2,1	59,2	33,7	0,0	0,0	5,0
71	Chicharrones	De maíz, saborizado, con sal	491	4,5	9,2	24,9	57,6	0,0	3,8
72	Chifles	Tajadas de plátano frito, con sal	518	5,7	2,0	30,0	60,0	2,9	2,3
73	Chizitos	De maíz, saborizado, con sal	425	2,5	6,7	9,0	79,4	0,0	2,4
74	Habas	Fritas, con sal	451	2,8	23,0	15,8	54,1	0,3	4,3
75	Maní	Tostado	612	1,9	24,7	46,5	23,7	2,2	3,2
76	Maní	Tostado, con sal	607	3,6	31,8	48,1	11,7	2,5	4,8
77	Maní	Tostado, confitado	481	4,7	19,3	22,2	50,9	1,9	2,9
78	Palitos	De maíz, con ajonjolí y sal	517	1,8	8,0	26,8	60,9	0,0	2,5
79	Papas	En tajadas fritas, con sal	567	1,7	5,5	38,2	50,4	1,4	4,2
80	Pop Corn	Maíz insuflado, con grasa y sal	508	2,6	9,8	26,7	57,2	0,6	3,7
81	Pop Corn	Maíz insuflado, con grasa y confitado	498	2,9	7,2	22,8	66,0	0,3	1,1
82	Tico Tico	De maíz, saborizado y confitado	398	3,6	4,8	0,3	90,9	0,0	0,4
83	Tor Tees	De maíz, en hojuelas fritas, con sal	526	1,3	7,7	27,5	61,9	0,0	1,6

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

V. Cacao y derivados

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
84	Bombones	Relleno con crema y saborizantes	387	4,1	8,2	36,6	49,2	0,2	1,9
85	Bombones	Relleno con licor y saborizante	316	13,5	7,1	28,4	49,3	0,5	1,7
86	Bombones	Relleno con merengue	279	2,2	4,6	21,0	71,1	0,2	1,1
87	Bombones	Relleno con pasas	325	2,4	8,0	27,5	60,1	0,6	2,0
88	Cacao	Pasta	550	0,8	14,0	58,9	23,4	3,0	2,9
89	Cacao	Pasta, con azúcar	408	0,9	12,2	39,1	44,2	1,6	3,6
90	Chocolate	Amargo, sin azúcar	362	2,0	6,2	32,8	57,4	1,4	1,6
91	Chocolate	Dulce	343	0,7	5,9	29,9	61,7	1,0	1,8
92	Chocolate	Dulce, con leche	353	1,0	8,1	31,1	58,6	0,9	1,2
93	Chocolate	Dulce, con leche y arroz crocante	357	1,7	7,8	31,9	56,6	0,8	2,0
94	Chocolate	Dulce, con leche y maní	384	1,9	12,0	35,7	47,8	1,1	2,6
95	Chocolate	Dulce, con leche y nueces	373	2,6	8,0	34,3	53,3	1,2	1,8
96	Chocolate	Dulce, con leche y pasas	365	2,3	7,5	33,2	55,1	1,6	1,9
97	Chocolate	Dulce, con leche, avellanas o almendra	395	1,1	10,0	37,2	49,5	1,6	2,2
98	Chocolate para taza	Sin azúcar	345	2,6	13,0	30,0	52,4	1,3	2,0

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
99	Chocolate para taza	Con azúcar y almidones	272	0,9	5,4	19,8	72,3	0,6	1,6
100	Chocolate para taza	Con azúcar	295	0,7	5,2	23,0	69,7	0,4	1,4
101	Cocoa	En polvo, con azúcar	172	1,7	17,5	5,2	72,3	0,4	3,3
102	Cocoa	En polvo, natural	195	4,8	24,0	9,2	55,5	5,2	6,5
103	Cocoa	En polvo, solubilizado	229	4,0	24,3	15,0	44,3	5,6	12,4
104	Crema de chocolate	Dulce	374	0,7	5,8	34,2	57,8	1,0	1,5
105	Crema de chocolate	Dulce, con avellanas	359	1,5	6,2	32,2	58,6	1,2	1,5
106	Crema de chocolate	Dulce, con maní	346	1,2	9,5	30,1	57,6	1,2	1,6
107	Perdigones	Maní con baño de chocolate	314	1,5	6,7	25,8	64,3	1,0	1,7
108	Perdigones	Pasas con baño de chocolate	286	2,9	6,0	22,2	67,2	0,4	1,7

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

VI. Carnes curadas y embutidos

Cód.	Alimento	Descripción	Energ Kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
Carnes curadas									
109	Costilla	Ahumada	380	42,2	19,2	33,1	0,0	0,0	5,5
110	Chuleta	Ahumada	197	65,4	18,1	13,3	0,0	0,0	3,2
111	Jamón	Ahumado	238	59,3	22,4	15,8	0,0	0,0	2,5
112	Jamón	Del país	250	59,5	19,9	18,3	0,0	0,0	2,3
113	Jamón	Tipo «inglés»	141	70,1	20,9	5,7	0,0	0,0	3,3
114	Lomo	Ahumado	238	59,3	22,4	15,8	0,0	0,0	2,5
115	Lomo	Ahumado, de llama	101	75,4	19,9	1,8	0,0	0,0	2,9
116	Tocino	Ahumado	440	38,6	15,5	41,5	0,0	0,0	4,4
117	Tocino		432	38,9	16,6	40,0	0,0	0,0	4,5
Embutidos cocidos									
118	Chicharrón de prensa	Carne de cabeza (55%) y grasa porcina	312	52,6	19,1	25,6	0,0	0,0	2,7
119	Morcilla	Carne, sangre, grasa porcina con verdura	219	62,7	19,8	14,9	0,0	0,0	2,6
120	Queso de chancho	Carne de cabeza (80%) grasa y pellejo	276	58,3	15,7	23,2	0,0	0,0	2,8
121	Relleno	Sangre y grasa porcina, con verduras	428	40,6	16,6	38,4	2,5	0,5	1,9

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH ₂ O g	Fibra g	Ceniza g
122	Testa	Carne de cabeza de porcino	269	55,6	20,3	20,2	0,0	0,0	3,9
	Embutidos crudos								
123	Cabanossi	Carne, grasa de porcino y condimentos	227	62,4	18,0	16,7	0,0	0,0	2,9
124	Chorizo	Carne, grasa de porcino y condimentos	376	46,3	15,2	34,5	0,0	0,0	4,0
125	Chorizo	Picante	391	41,9	14,8	34,1	5,0	0,0	4,2
126	Chorizo	Parrillero	314	52,5	16,1	27,2	0,0	0,0	4,2
127	Chorizo	Ahumado	325	52,2	15,9	28,5	0,0	0,0	3,4
128	Salame	Carne y grasa de porcina	340	48,5	18,3	29,0	0,0	0,0	4,2
129	Salame	Tipo italiano, salado	466	26,5	26,1	39,3	0,0	0,0	8,1
130	Salchicha de Huacho	Carne y grasa porcina y/o bovina	464	35,0	10,3	43,3	4,1	0,0	4,3
	Embutidos escaldados								
131	Galantina	Carne y lengua de porcino	202	63,5	15,5	13,0	4,6	0,0	3,4
132	Jamonada	Carne y grasa porcina y/o bovina	256	59,0	14,2	19,9	3,8	0,0	3,1
133	Jamonada	Tipo Bologna	288	56,0	11,5	24,0	5,5	0,0	3,0
124	Jamonada	Tipo Lyona	241	61,8	12,8	19,0	3,6	0,0	2,8

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
135	Jamonada	Tipo Parissa	203	65,0	11,2	14,8	5,3	0,0	3,7
136	Mortadella	Carne y grasa porcina y/o bovina	273	59,5	11,4	23,8	2,3	0,0	3,0
137	Mortadella	De llama, con carne y grasa porcina	186	65,1	13,0	11,6	6,4	0,0	3,9
138	Paté	Carne e hígado de porcino	378	47,9	14,5	35,0	0,0	0,0	2,6
139	Paté	Ahumado	426	41,7	15,8	39,8	0,0	0,0	2,7
140	Pastel de jamón	Con verdura	259	58,9	12,0	20,8	5,0	0,0	3,3
141	Salchicha hot dog	Carne, grasa porcina y condimentos	292	55,2	13,0	24,0	4,9	0,0	2,9
142	Salchicha	Tipo Viena	298	54,7	11,3	24,7	6,6	0,0	2,7
143	Salchicha	Tipo Viena, enlatada	342	54,4	9,5	32,5	2,1	0,0	1,5
144	Salchicha	Tipo Frankfurt	327	53,5	13,5	29,9	0,0	0,0	3,1
145	Salchicha	Tipo Frankfurt, enlatada	246	64,8	12,1	21,5	0,0	0,0	1,6

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

VII. Cereales y derivados

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH ₂ O g	Fibra g	Ceniza g
Cereales									
146	Arroz	Integral	362	13,0	8,2	1,9	75,6	1,6	1,3
147	Arroz	Harina	359	13,4	7,4	0,9	77,7	0,6	0,6
148	Arroz	Pilado	366	12,0	7,6	1,0	78,9	0,4	0,5
149	Arroz	Tostado, confitado (arrocillo)	402	2,7	6,2	1,8	87,4	0,1	1,9
150	Avena	Copos	394	8,6	14,5	7,9	67,3	1,5	1,7
151	Avena	Hojuelas	404	7,5	12,5	9,1	69,2	1,6	1,7
152	Avena	Machacada	400	8,7	11,4	9,3	68,6	1,8	2,0
153	Cañihua	Harina	352	11,4	13,5	6,5	62,2	6,0	6,4
154	Cebada	Harina	371	9,3	9,6	1,3	78,3	1,1	1,5
155	Cebada	Hojuelas	365	11,4	10,1	1,6	75,9	1,2	1,0
156	Cebada	Morón	363	10,2	8,4	0,6	79,1	1,2	1,7
157	Cebada	Perlada	367	10,2	8,9	0,9	78,8	0,8	1,2
158	Kiwicha	Harina	364	11,6	12,6	5,9	67,4	2,8	2,5
159	Kiwicha	Harina, tostada	390	5,4	12,9	6,0	73,5	2,7	2,2

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
160	Maíz	Almidón (maizena)	358	11,2	0,5	0,3	87,9	0,2	0,1
161	Maíz	Chochoca	375	7,5	8,0	4,2	78,9	2,7	1,4
162	Maíz	Harina	360	11,2	9,0	4,5	73,8	2,0	1,5
163	Maíz	Hojuelas	380	2,5	8,5	1,6	85,2	0,6	2,2
164	Maíz	Polenta	347	10,4	8,2	2,1	76,3	1,1	3,0
165	Quinoa	Harina	354	11,8	10,6	3,6	71,6	3,3	2,4
166	Quinoa	Harina, tostada	385	6,0	12,6	5,6	73,2	1,8	2,6
167	Quinoa	Hojuelas	371	8,2	10,2	4,0	75,4	3,2	2,2
168	Quinoa	Perlada	369	9,5	12,5	5,2	70,1	5,0	2,7
169	Trigo	Germen	367	8,4	32,6	9,2	45,9	2,0	3,9
170	Trigo	Germen, tostado	393	1,7	34,2	10,0	49,4	1,8	4,7
171	Trigo	Harina preparada (repostería)	359	10,7	9,6	0,9	76,3	0,3	2,5
172	Trigo	Harina, sin preparar	368	11,5	10,0	1,9	76,1	0,4	0,5
173	Trigo	Harina, tipo especial	363	12,0	10,2	1,1	76,3	0,3	0,4
174	Trigo	Harina, tipo extra	364	11,7	10,8	1,4	75,4	0,5	0,7

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH ₂ O g	Fibra g	Ceniza g	
175	Trigo	Harina, tipo integral	366	10,8	12,9	2,0	72,6	2,3	1,7	
176	Trigo	Harina, tipo semi-integral	364	11,4	12,5	1,6	73,4	1,7	1,1	
177	Trigo	Hojuelas	389	4,9	10,2	0,9	83,1	1,9	0,9	
178	Trigo	Salvado	384	4,0	15,8	3,8	70,6	10,0	5,8	
179	Trigo	Sémola	364	11,3	9,9	0,8	77,5	0,5	0,5	
	Bizcochos									
180	Bizcocho	Cubierto con azúcar	366	22,6	6,8	12,0	58,0	0,2	0,6	
181	Bizcocho	Tostado en tajadas	410	4,9	11,0	7,8	73,4	0,6	2,9	
182	Bizcocho	Relleno, con crema de chocolate	427	14,2	4,5	18,8	61,2	0,2	1,3	
183	Bizcocho	Relleno, con crema saborizada	414	14,9	3,9	16,6	63,1	0,2	1,5	
184	Bizcocho	Relleno, con mermelada	358	20,6	5,9	8,6	64,0	0,2	0,9	
185	Chancay	Con saborizante	343	22,0	7,4	6,4	63,3	0,4	0,9	
186	Panetón	Con pasas y frutas confitadas	361	22,4	8,2	11,0	57,5	0,6	0,9	
187	Panetón popular	Con pasas y frutas confitadas	357	20,3	7,0	8,4	63,1	0,4	1,2	
188	Panetón	Con cobertura de chocolate	425	15,2	8,5	18,2	56,8	0,2	1,3	

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
189	Pionono	Relleno, con chocolate	323	21,3	9,2	1,8	66,1	0,1	1,6
190	Pionono	Relleno, con manjarblanco	311	23,8	7,7	1,4	65,3	0,1	1,8
191	Pionono	Relleno, con mermelada	320	22,7	8,0	2,0	66,0	0,1	1,3
192	Queque	Con saborizante	361	22,5	6,9	11,3	58,3	0,3	1,0
193	Queque	Con pasas y/o frutas confitadas	351	20,5	5,6	7,2	65,4	0,4	1,3
Galletas									
194	Barquillo	Para helados	398	5,0	10,8	3,0	80,3	0,2	0,9
195	Barquimiel	Barquillo con miel, para helados	401	3,6	8,4	1,9	85,6	0,2	0,5
196	Bizcotela	Cubierto con azúcar en polvo	389	8,0	9,7	3,9	77,3	0,3	1,1
197	Galleta cream cracker	Salada	467	1,9	10,9	17,8	66,9	0,4	2,5
198	Galleta de agua	Sin sal	401	6,5	11,4	5,2	76,0	0,4	0,9
199	Galleta de avena	Dulce, con harina de trigo	475	4,2	7,0	20,9	66,2	0,7	1,7
200	Galleta de germen	Dulce, de trigo	451	3,2	11,1	14,2	70,2	0,7	1,3
201	Galleta de gluten	Dulce, de trigo	397	6,0	35,0	4,7	53,9	0,0	0,4
202	Galleta de salvado	Dulce, de trigo	450	2,8	7,5	13,9	74,0	2,1	1,8

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
203	Galleta de soda	Salada	430	4,8	10,3	12,0	70,4	0,5	2,5
204	Galleta de soya	Dulce, con harina de trigo	468	1,8	12,0	16,9	67,9	0,3	1,4
205	Galleta de vainilla	Dulce, con saborizante	444	2,3	7,9	11,2	77,5	0,5	1,1
206	Galleta dulce	Con cocoa	463	2,5	8,1	16,6	71,0	0,6	1,8
207	Galleta dulce	Con baño de chocolate	494	2,8	6,9	23,9	65,0	0,2	1,4
208	Galleta dulce	Sin grasa (tipo chaplín)	389	4,6	7,6	0,3	86,8	0,9	0,7
209	Galleta dulce	Rellena, con crema saborizada	465	3,2	6,6	17,6	70,8	0,2	1,8
210	Galleta dulce	Rellena, con crema de chocolate	470	3,1	6,9	18,9	69,3	0,2	1,8
211	Galleta para cóctel	Con sal y saborizantes	491	2,8	8,8	25,4	59,4	0,5	3,6
212	Galleta waffer	Rellena, con crema saborizada	482	2,2	6,5	19,9	70,4	0,1	1,0
213	Galleta waffer	Rellena, con crema de chocolate	533	1,9	6,9	32,5	56,8	0,1	1,9
	Panes								
214	Pan	Seco, molido	406	2,4	11,0	2,8	82,5	0,5	1,3
215	Pan	Tipo chalaco	327	24,7	8,7	6,2	58,5	0,9	1,9
216	Pan	Tipo francés	294	27,5	10,1	0,6	60,6	0,4	1,2

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
217	Pan	Tipo hamburguesa o hot-dog	323	24,0	9,2	5,0	59,7	0,5	2,1
218	Pan	Tipo tolete	325	22,0	11,3	2,9	62,3	0,4	1,5
219	Pan de camote	Con harina de trigo	291	29,5	7,5	2,1	59,4	0,7	1,5
220	Pan de gluten	De trigo	382	9,7	35,3	4,8	49,7	0,3	0,5
221	Pan de molde	Con leche	317	25,8	10,0	5,1	57,2	0,4	1,9
222	Pan de molde	Tostada	383	7,5	11,8	2,3	77,2	0,6	1,2
223	Pan de soya	Con harina de trigo	310	27,7	12,1	5,9	51,8	1,5	2,5
224	Pan de yema	Con saborizante	307	28,6	7,0	4,4	58,9	0,3	1,1
225	Pan integral	De trigo	270	34,9	9,3	3,0	50,7	1,3	2,1
	Pastas								
226	Fideos	Precocido, frito con aceite	441	11,9	10,9	19,5	57,0	0,5	0,7
227	Fideos frescos	Relleno con carne	267	36,0	19,0	3,5	39,6	0,0	1,9
228	Fideos frescos	Relleno con carne y verduras	227	45,3	12,0	2,7	38,2	0,2	1,8
229	Fideos secos	Rosca, largo, corto, pastina, bologna	364	11,0	10,9	0,5	77,1	0,4	0,5
230	Fideos secos	Enriquecido con hierro y vitaminas	371	9,3	10,9	0,3	79,0	0,3	0,5

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
231	Fideos secos	Al huevo	374	10,5	12,6	2,5	73,8	0,4	0,6
232	Fideos secos	Al huevo, con hierro y vitaminas	380	9,1	13,5	2,7	74,0	0,5	0,7
233	Fideos secos	De gluten	370	12,8	18,5	4,2	63,8	0,1	0,7

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

VIII. Comidas preparadas

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
234	Aji de gallina	Congelado	124	76,3	8,7	7,3	5,8	0,0	1,9
235	Arroz con pato	Congelado	193	57,7	7,3	6,4	26,5	0,0	2,1
236	Arroz con pollo	Con verduras, congelado	172	59,1	9,6	3,3	26,0	0,0	2,0
237	Asado	Congelado	81	80,6	10,5	1,8	5,6	0,0	1,5
238	Carapulcra	Con carne de cerdo, congelado	110	74,9	2,6	3,4	17,3	0,3	1,8
239	Cau cau	De mondongo, congelado	131	74,4	9,9	6,9	7,2	0,0	1,6
240	Cau cau	De pollo, enlatado	73	81,6	5,9	1,0	10,1	0,0	1,4
241	Estofado de pollo	Con papa y verduras, congelado	124	77,1	5,5	8,3	6,7	0,0	2,4
242	Frijoles	Con tocino, enlatado	123	71,7	6,5	3,5	16,3	0,4	2,0
243	Garbanzos	Con carne de cerdo, enlatado	178	68,4	7,0	11,6	11,3	0,3	1,7
244	Patita	Con maní, congelado	141	71,6	8,2	6,3	12,8	0,0	1,1
245	Seco de cordero	Congelado	147	73,1	4,9	9,2	11,1	0,0	1,7
246	Seco de pollo	Enlatado	130	72,8	8,3	5,4	12,0	0,0	1,5
247	Tallarín	Con carne, enlatado	133	71,5	9,5	5,2	12,1	0,0	1,7
248	Tallarín	Con salsa tuco, congelado	115	75,2	5,3	4,1	14,2	0,0	1,2

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
249	Tamal	Con carne de cerdo, maní y condimentos	143	74,4	9,3	9,1	5,9	0,6	1,3
250	Tamal	Con pollo, huevo, maní y aceituna	163	65,7	5,1	8,2	17,2	0,4	3,8

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

IX. Cremas y sopas deshidratadas

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
251	Crema de apio	Con harina de trigo, leche y condimentos	362	4,7	9,6	6,8	65,7	0,4	13,2
252	Crema de arvejas	Con harina de trigo, leche y condimentos	379	5,9	17,5	11,5	51,4	1,1	13,7
253	Crema de choclo	Con harina de trigo, leche y condimentos	376	4,4	10,7	8,9	63,2	0,9	12,8
254	Crema de espárragos	Con harina de trigo, leche y condimentos	366	3,0	13,0	10,0	56,0	1,2	18,0
255	Crema de hongos	Con harina de trigo, leche y condimentos	367	4,6	12,0	9,8	57,7	1,0	15,9
256	Crema de tomate	Con harina de trigo, leche y condimentos	340	3,9	8,2	4,0	67,9	1,3	16,0
257	Sopa de carne	Con fideos y condimentos	319	4,2	14,1	3,4	58,1	0,3	20,2
258	Sopa de carne	Con fideos, verduras y condimentos	333	9,4	11,0	7,8	54,7	1,0	17,1
259	Sopa de pescado	Con arroz, sin sal	431	4,4	41,0	11,4	41,0	0,0	2,2
260	Sopa de pollo	Con arroz y condimentos	338	4,3	10,2	6,5	59,7	0,4	19,3
261	Sopa de pollo	Con fideos, verduras y condimentos	341	4,2	12,0	6,3	59,2	0,2	18,3
262	Sopa de pollo	Con sémola, verduras y condimentos	346	8,4	11,0	8,3	56,8	0,4	15,5

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

X. Leche y derivados

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH ₂ O g	Fibra g	Ceniza g
Leches									
263	Crema de leche	Espesa	341	58,1	2,5	36,5	2,4	0,0	0,5
264	Crema de leche	Rala	202	73,0	2,8	20,0	3,6	0,0	0,6
265	Helado	De crema, con cocoa y frutas	206	60,2	3,9	11,0	23,9	0,0	1,0
266	Helado	De crema, con fruta	186	63,2	4,6	9,2	22,1	0,0	0,9
267	Helado	De crema y saborizante	202	60,6	4,3	10,3	24,0	0,0	0,8
268	Helado	De crema, con mermelada, maní, chocolate	226	56,3	6,0	12,0	24,6	0,0	1,1
269	Leche chocolatada	Fluida, descremada, con cocoa	66	82,8	3,0	0,2	13,3	0,0	0,7
270	Leche chocolatada	Fluida, entera, con cocoa	89	80,0	3,4	2,9	12,8	0,0	0,9
271	Leche chocolatada	Polvo, descremada, con cocoa	366	1,7	30,6	0,7	59,2	0,0	7,8
272	Leche chocolatada	Polvo, entera, con cocoa y azúcar	406	1,9	9,3	6,8	79,3	0,0	2,7
273	Leche condensada	Entera, con azúcar	352	18,1	8,2	8,0	63,8	0,0	1,9
274	Leche condensada	Semi descremada, con azúcar	325	18,4	7,9	2,8	69,0	0,0	1,9
275	Leche cultivada	Natural	72	83,9	6,5	2,3	6,1	0,0	1,2

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
276	Leche cultivada	Saborizada	83	80,1	4,8	1,7	12,2	0,0	1,2
277	Leche en polvo	Descremada	362	2,9	34,6	0,6	54,1	0,0	7,8
278	Leche en polvo	Entera	505	2,2	27,0	28,0	37,1	0,0	5,7
279	Leche evaporada	Entera	134	74,3	6,6	7,8	9,7	0,0	1,6
280	Leche evaporada	Semi-decremada	110	75,5	7,5	4,0	11,2	0,0	1,8
281	Leche fresca	Descremada	27	92,7	4,1	0,1	2,3	0,0	0,8
282	Leche fresca	Entera, pasteurizada y homogeneizada	61	87,7	3,2	3,1	5,3	0,0	0,7
283	Leche recombinada	Entera	60	88,3	3,3	3,2	4,5	0,0	0,7
284	Manjarblanco	Dulce de leche entera	333	21,4	7,2	6,7	62,8	0,0	1,9
285	Yogurt	Frutado, con azúcar	86	78,3	4,2	1,1	15,2	0,0	1,2
286	Yogurt	Natural	58	86,8	4,4	1,9	5,8	0,0	1,1
287	Yogurt	Saborizado, con azúcar	67	83,5	4,1	1,2	10,1	0,0	1,1
	Quesos								
288	Queso characato	Semi duro, madurado	448	29,5	22,6	37,3	6,2	0,0	4,4
289	Queso crema	Blando, no madurado	297	59,7	9,8	28,8	0,5	0,0	1,2

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
290	Queso cremoso	Blando, para untar	220	62,0	16,0	17,0	0,5	0,0	4,5
291	Queso de cabra	Blando	193	60,6	16,2	10,5	8,2	0,0	4,5
292	Queso de cabra	Semi-duro, madurado	486	27,8	21,9	44,0	1,5	0,0	4,8
293	Queso fresco	Blando, no madurado	225	61,2	15,9	16,8	2,4	0,0	3,7
294	Queso fundido	Para cortar	309	42,5	21,3	20,0	11,0	0,0	5,2
295	Queso fundido	Para untar	288	51,2	16,8	21,6	6,9	0,0	3,5
296	Queso mantecoso	Blando	406	30,0	27,8	28,5	9,6	0,0	4,1
297	Queso mozzarella	Blando, no madurado	282	53,0	21,0	19,8	4,7	0,0	1,5
298	Queso rallado	Duro, madurado	478	14,3	44,0	31,5	3,4	0,0	6,8
299	Queso tipo Cabana	Blando, no madurado, descremado	98	79,0	12,5	2,9	5,0	0,0	0,6
300	Queso tipo Cottage	Blando, no madurado, descremado	65	85,2	12,5	0,9	1,0	0,0	0,4
301	Queso tipo Dambo	Semi-duro, madurado, recubierto con cera	359	44,3	21,9	30,0	0,4	0,0	3,4
302	Queso tipo Edam	Semi-duro, madurado	356	40,0	27,0	26,1	2,8	0,0	4,1
303	Queso tipo Gouda	Semi-duro, madurado	400	32,8	26,0	29,2	8,4	0,0	3,6
304	Queso tipo Parmesano	Duro, madurado, recubierto con cera	437	23,0	37,0	30,0	4,0	0,0	6,0

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
305	Queso tipo Ricotta	Blando, no madurado, descremado	105	77,5	11,4	3,2	7,3	0,0	0,6
306	Requesón	Blando, sin sal	79	84,0	12,5	2,9	0,0	0,0	0,6
Leches modificadas									
307	Al-110	Con leche descremada	483	2,0	22,0	21,0	51,5	0,0	3,5
308	Enfalac	Con leche decremada	526	1,9	11,2	28,6	56,0	0,0	2,3
309	Enfalac	Con leche descremada (prematuros)	504	1,6	14,5	24,5	56,3	0,0	3,1
310	Isomil (f)	Con proteína aislada de soya	517	1,5	15,5	27,3	52,2	0,0	3,5
311	Milupa	Con caseína, arroz, glucosa, almidón y maíz	415	3,1	17,0	8,2	68,3	0,0	3,4
312	NAN	Con leche entera	507	3,0	12,8	26,1	55,3	0,0	2,8
313	Nestogen	Con leche descremada	484	1,8	19,7	22,0	51,7	0,0	4,8
314	Nido	Con leche entera	501	2,5	26,0	27,0	38,4	0,0	6,1
315	Pelargon	Con leche descremada	459	3,0	16,6	17,2	59,4	0,0	3,8
316	S-26	Con leche descremada	523	1,8	12,0	28,0	55,8	0,0	2,4
317	Similac	Con leche descremada	521	1,5	11,5	28,0	55,7	0,0	3,3

(f) El producto no contiene leche de vaca.

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

XI. Leguminosas y derivados

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
318	Arveja	Harina	357	8,9	24,8	1,5	63,4	2,5	1,4
319	Arveja	Harina, tostada	366	6,2	20,1	1,9	68,9	3,3	2,9
320	Arveja	Seca, partida y glaseada	345	11,0	23,5	1,3	62,0	1,5	2,2
321	Frijol	Harina	348	10,2	22,5	2,2	61,9	5,1	3,2
322	Garbanzo	Harina	362	9,5	20,3	4,0	63,3	3,3	2,9
323	Habas	Harina	345	10,3	23,3	1,6	61,6	1,4	3,2
324	Habas	Harina, tostada	363	8,7	22,8	1,7	63,2	3,0	3,6
325	Lupino (tarwi, choclo)	Harina, desamargada	441	7,2	50,6	24,0	15,8	7,1	2,4
326	Soya	Harina, integral	431	8,0	32,5	22,3	32,4	2,6	4,8
327	Soya	Harina, desgrasada	336	7,5	48,5	3,0	35,0	1,0	6,0
328	Soya	Precocida, triturada fresca	108	75,0	10,2	3,9	9,8	0,8	1,1
329	Soya	Proteína aislada	312	7,7	82,2	0,5	5,5	0,5	4,1
330	Soya	Proteína texturizada, seca	324	6,4	51,6	0,2	35,2	1,9	6,6

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

XII. Pescados

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
331	Filete de caballa	En aceite y sal, enlatada	208	61,0	26,0	10,8	0,0	0,0	2,2
332	Filete de coco	Congelado	79	81,2	16,8	0,8	0,0	0,0	1,2
333	Filete de congrio	Congelado	66	83,8	15,1	0,2	0,0	0,0	0,9
334	Filete de merluza	Congelado	73	81,9	16,6	0,2	0,0	0,0	1,3
335	Filete de toyo	Congelado	91	77,8	20,7	0,3	0,0	0,0	1,2
336	Jurel	En aceite y sal, enlatada	176	68,8	19,0	10,5	0,0	0,0	1,7
337	Lomito de atún	En aceite y sal, enlatada	238	58,9	24,5	14,8	0,0	0,0	1,8
338	Pescado seco	Tipo bacalao, con sal	285	12,5	65,0	0,8	0,0	0,0	21,7
339	Sardina	En aceite y sal, enlatada	232	62,2	19,1	16,7	0,0	0,0	2,0
340	Sardina	En salsa de tomate, enlatada	127	73,9	17,8	5,7	0,0	0,0	2,6
341	Sardina	Filete, en aceite y sal, enlatada	225	58,1	26,6	12,4	0,0	0,0	2,9
342	Sardina	Grated, en aceite y sal, enlatada	226	60,2	24,3	13,5	0,0	0,0	2,0
343	Sardina	Grated, en agua y sal, enlatada	141	70,3	22,0	5,2	0,0	0,0	2,5

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

XIII. Salsas

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
344	Ají	Amarillo, molido, con sal	56	77,8	0,2	0,2	13,3	0,5	8,5
345	Ají	Panca, molido, con sal	49	79,4	1,6	1,7	6,8	4,9	10,5
346	Ajos	Molidos, con sal	92	52,4	4,0	0,3	18,3	1,5	25,0
347	Ajos	Molidos, con aceite y sal	351	37,5	4,8	28,6	18,6	1,1	10,5
348	Ketchup	Tomate, vinagre, azúcar y condimentos	134	63,5	1,7	0,2	31,4	0,2	3,2
349	Mayonesa	Aceite, vinagre, huevo y condimentos	719	16,0	1,5	78,3	2,1	0,0	2,1
350	Mostaza preparada	Con vinagre, aceite, sal y condimentos	102	79,7	5,7	6,9	4,3	0,0	3,4
351	Pasta de tomate	Concentrada	89	75,0	2,5	0,9	17,6	1,4	4,0
352	Rocoto	Molido, con sal	28	82,7	0,3	0,1	6,4	0,3	10,5
353	Salsa inglesa	Soya, vinagre, azúcar y condimentos	100	72,5	1,4	0,3	22,8	0,0	3,0
354	Salsa de tomate	Con sal	94	74,0	2,2	0,6	20,0	0,8	3,2
355	Salsa de tomate	Con aceite y sal	143	72,3	3,0	8,5	13,6	0,6	2,6
356	Sillao	De soya, con sal y melaza	48	73,2	7,8	0,2	3,8	0,0	15,0
357	Sillao	De soya y cereales, con sal y melaza	65	62,8	2,4	0,3	13,2	0,0	21,3
358	Tuco	Tomate, carne, aceite, verduras y condimentos	131	76,0	5,4	9 ,5	6,0	0,9	3,1

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

XIV. Suplementos dietéticos

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
359	Casein	Caseína en polvo	388	0,8	90,0	1,2	4,3	0,0	3,7
360	Casec	Caseína en polvo	377	3,0	91,0	1,4	0,0	0,0	4,6
361	Casilan	Caseína en polvo	377	4,0	90,2	1,8	0,0	0,0	4,0
362	Cerelac arroz	Polvo, con leche y azúcar. Precocido	414	2,5	15,8	7,4	71,0	0,0	3,3
363	Cerelac manzana	Polvo, con leche, harina, trigo y azúcar. Precocido	414	2,6	10,8	7,2	76,6	0,0	2,8
364	Cerelac trigo	Polvo, con leche y azúcar. Precocido	422	1,6	11,6	7,5	77,1	0,0	2,2
365	Ceresoy	Polvo, con trigo, arroz, maíz y soya	396	5,7	17,5	5,9	68,3	2,3	2,6
366	Ensure	Polvo, con maíz, azúcar, soya y saborizante	450	4,8	16,0	15,8	60,9	0,0	2,5
367	L-28	Polvo, leche descremada, azúcar y saborizantes	366	2,7	29,0	0,7	60,8	0,0	6,8
368	Milo	Polvo, con leche, cocoa y azúcar	416	3,0	12,5	9,5	70,0	0,0	5,0
369	Nescao	Polvo, leche descremada, azúcar y cocoa	395	1,6	10,5	2,9	81,8	0,0	3,2
370	Nestum arroz	Polvo, con azúcar. Precocido	376	3,0	6,5	0,7	85,8	0,0	4,0

**Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento**

Cod.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
Cód	Nestum cereal mixto	Polvo, trigo, arroz, cebada, avena y azúcar Precocido	381	2,0	9,8	1,0	83,1	1,5	4,1
372	Nestum 3 cereales	Polvo, con trigo, avena, cebada y azúcar Precocido	379	3,2	11,0	2,3	78,5	1,4	5,0
373	Nestum 5 cereales	Polvo, con trigo, maíz, arroz, cebada, avena y azúcar	383	3,1	11,0	1,3	81,7	1,6	2,9
374	Nursoy	Polvo, con proteína aislada de soya y glucosa	517	1,4	16,3	27,0	52,3	0,0	3,0
375	Nutramento	Polvo, con leche entera, glucosa y saborizante	394	2,2	23,0	3,9	66,7	0,0	4,2
376	Nutrivit	polvo, con leche descremada	360	3,2	38,3	0,8	50,0	0,0	7,7
377	Prosobe	Polvo, con extracto, aceite de soya y glucosa	520	2,1	15,5	28,0	51,6	0,0	2,8
378	Protiban	Polvo, con leche descremada y saborizante	363	2,4	30,3	0,4	59,6	0,0	7,3
379	P.V.M.	Polvo, con leche descremada, y saborizante	359	2,7	30,5	0,9	57,3	0,0	8,6
380	P. 75	Polvo, con leche descremada, caseína y saborizante	368	4,5	75,2	0,4	15,8	0,0	4,1
381	Sustagen	Polvo, con leche entera y saborizante	389	2,6	23,5	3,3	66,4	0,0	4,2
382	Sustagen	Polvo, con leche descremada y saborizante	283	2,0	13,4	0,4	81,4	0,0	2,8

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

XV. Tubérculos y derivados

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
383	Camote	Fécula (almidón)	366	8,9	0,2	0,2	90,3	0,2	0,4
384	Camote	Harina	359	9,0	1,6	0,8	86,4	1,5	2,2
385	Papa (chuño)	Helada y deshidratada	329	15,8	2,4	0,2	79,6	3,2	2,0
386	Papa	Fécula (almidón de chuño)	347	13,8	0,4	0,3	85,1	0,1	0,4
387	Papa	Hojuelas deshidratadas (para puré)	357	7,9	6,6	1,2	81,5	1,0	2,8
388	Papa	Polvo deshidratado (para puré)	362	4,9	7,4	0,5	83,7	1,2	3,5
389	Papa	Seca y partida	326	13,9	8,5	0,4	74,2	1,5	3,0

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

XVI. Miscelánea

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
390	Aceituna	Botija, en salmuera	294	57,9	1,8	30,2	3,7	1,4	6,4
391	Aceituna	Verde, en salmuera	219	68,2	1,5	22,5	2,7	1,5	5,1
392	Café	Tostado, molido	452	1,3	14,5	15,4	63,8	7,8	5,0
393	Café	En polvo, soluble	364	2,2	18,6	1,6	68,8	0,4	8,8
394	Café	En polvo, con azúcar, soluble	372	3,0	14,6	2,9	71,9	0,3	7,6
395	Caldo de carne	Cubos, extracto, harina, grasa y condimentos	270	3,5	12,8	20,7	8,0	1,0	55,0
396	Caldo de gallina	Cubos, extracto, harina, grasa y condimentos	286	3,6	11,0	21,9	11,3	0,5	52,2
397	Caldo de pollo	Cubos, extracto, harina, grasa y condimentos	294	2,9	14,0	22,5	8,8	0,9	51,8
398	Carne vegetal	De soya	252	44,7	27,7	8,6	15,9	0,0	3,1
399	Coco	Seco, rallado	697	2,1	6,1	62,6	27,2	7,1	2,0
400	Crema (muss)	Grasa, azúcar y saborizante	558	1,6	7,0	34,0	55,9	0,0	1,5
401	Helado de agua (chupete)	Agua, azúcar y saborizante, congelado	70	81,9	0,0	0,0	18,0	0,0	0,1

Tabla de composición de alimentos industrializados
Contenido en 100 gramos de alimento

Cód.	Alimento	Descripción	Energ kcal	Agua g	Prot g	Grasa g	CH₂O g	Fibra g	Ceniza g
402	Hongos	Secos	368	4,8	18,8	4,5	63,1	12,7	8,8
403	Langostinos	Secos	388	3,8	86,7	3,9	1,6	0,0	4,0

CONCEPTOS UTILIZADOS EN LA TABLA

- (i) Carnes curadas.**
Productos elaborados a base de carne fresca de porcino, en contacto con soluciones preparadas (con sal, azúcar, vinagre y condimentos), seguido o no de cocción o ahumado.
- (ii) Embutidos cocidos.**
Productos sometidos a tratamiento térmico a temperaturas entre 80°C y 90°C.
- (iii) Embutidos crudos.**
Productos que emplean componentes crudos y requieren tratamiento térmico a temperaturas menores a 35°C, excepto cuando se someten al ahumado.
- (iv) Embutidos escaldados.**
Productos sometidos a tratamiento térmico a temperaturas entre 75°C y 80°C.
- (v) Cremas y sopas deshidratadas.**
Productos para ser reconstituidos a un litro.
- (vi) Leches modificadas.**
Productos elaborados principalmente a base de leche de vaca y de otros componentes comestibles de origen vegetal, que se consideren adecuados para la alimentación de los lactantes.
- (vii) Suplementos dietéticos.**
Alimentos enriquecidos con vitaminas y minerales.

BIBLIOGRAFÍA

- Association of Official Agriculture Chemists, Official Methods of Analysis. Washington D.C.:AOAC; 1980.
- Merrill AL, Watt BK. Composition of foods. Washington: United States Department of Agriculture; 1964. Agriculture Handbook N° 8.
- Wuleung WT, Flores M. Tabla de composición de alimentos para uso en América Latina. Guatemala: INCAP-ICNND., Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), Comité Inter-departamental de Nutrición para la Defensa Nacional (ICNND); 1962.
- Collazos C. La composición de los alimentos peruanos. 4ª ed. Lima: Instituto Nacional de Nutrición; 1974.
- Instituto Nacional de Nutrición. Tabla de composición de alimentos para uso práctico. Caracas: Instituto Nacional de Nutrición; 1973.
- Indecopi. Sistema Legal de Unidades de Medida del Perú D.S. N° 060-83-ITI/IND.
- Perú. Ministerio de Salud. Reglamento Sanitario de Alimentos. Lima: MINSA; 1986.

ARTES Y DISEÑOS LASER S.R.Ltda.
Calle Las Turquesas 263-265-269 Balconcillo
Lima 13 - Perú
Telf.: 265-8320 Telefax: 266-0075