

Composición nutricional de los alimentos

Herramienta para el diseño y valoración de alimentos y dietas

Rosa M Ortega Anta - Ana M López Sobaler
Pedro Andrés Carvajales - Aránzazu Aparicio Vizuite



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos
Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid
2021

Composición nutricional de los alimentos

Herramienta para el diseño y valoración de alimentos y dietas

Rosa M Ortega Anta - Ana M López Sobaler

Pedro Andrés Carvajales - Aránzazu Aparicio Vizuite



Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos

Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid

2021

Composición nutricional de los alimentos. Herramienta para el diseño y valoración de alimentos y dietas

Este documento es el resultado de la colaboración de:

Alicia Acitores Caramens

Beatriz Basabe Tuero

Teresa Blanco de Oliveira

J. Esther Cuadrado Soto

Indira Paola Eastman Romay

Marta Faci Vega

Luisa García González

Josefina Guillamón Ruiz

Bricia López Plaza

Ana M Lorenzo Mora

Lilliam Marín Arias

M^a José Martín Rubio

M Carmen Mena Valverde

Beatriz Navia Lombán,

Africa Peral Suárez

José Miguel Perea Sánchez

Elena Rodríguez Rodríguez

M Dolores Salas González

Sugerencia de cita:

Ortega RM, López-Sobaler AM, Andrés P, Aparicio A. Composición nutricional de los alimentos. Herramienta para el diseño y valoración de alimentos y dietas. Departamento de Nutrición y Ciencia de los alimentos. Universidad Complutense de Madrid. Madrid. 2021

© Ortega RM, López-Sobaler AM, Andrés P, Aparicio A

1^a edición, septiembre de 2021

Indice

Introducción	5
Bases para utilizar las tablas	7
Tablas de composición de alimentos por 100 gramos de porción comestible	13
Referencias.....	97

Introducción

Hace ya unos años nos planteamos la necesidad de reactualización de los datos de composición de alimentos, aspecto imprescindible para todas las personas que trabajan en el campo de la nutrición, ya que tanto para juzgar como para planificar dietas es necesario saber que cantidad de energía y nutrientes nos proporcionan los distintos alimentos.

Nuestro equipo investigador viene trabajando en el mantenimiento de una base de datos sobre composición de alimentos, desde hace más de 35 años, con un gran avance a partir del año 1993 en el que se comenzaron a hacer determinaciones analíticas para los alimentos más consumidos, en el contexto de un proyecto de investigación financiado por el Ministerio de Sanidad y Consumo. Los análisis de alimentos fueron objeto de 5 proyectos de investigación, realizados durante los años 1993, 1994, 1995, 1998 y 2000 y permitieron reunir información sobre el contenido en energía, fibra y 23 nutrientes en relación con 113 alimentos. Cada dato provenía de la media de resultados de 10 alimentos, analizados cada uno por triplicado.

Estos datos fueron importantes para actualizar nuestra base de datos, pero los trabajos de investigación encaminados a conocer la ingesta de energía y nutrientes de diversos individuos/colectivos nos obligaban a disponer de información de un número muy superior de alimentos que, aunque sean de menor consumo a los 113 analizados, se encuentran con bastante frecuencia al registrar el consumo de alimentos en distintos grupos de población. Además, en los últimos años ha aumentado vertiginosamente la información en el

terreno de la composición de alimentos, publicándose datos de composición de nuevos productos (frescos y procesados) y también se ha ampliándola información de nutrientes y componentes con interés para la salud. Por otro lado, la participación de nuestro grupo en la elaboración del programa informático de tabulación de dietas DIAL nos ha mantenido activos en la revisión y actualización tanto de alimentos como de nutrientes de la base de datos de composición de alimentos.

Somos conscientes de la dificultad que tiene el disponer de una tabla de composición de alimentos fiable. La procedencia geográfica de los productos (incluso de los adquiridos en un determinado establecimiento) puede ir cambiando con el tiempo, la época del año, los cambios climáticos, el modo de cocinado... pueden ser muy heterogéneos y modificar notablemente la composición de los alimentos y bebidas. Pese a estas dificultades es necesario disponer de un valor orientativo, lo más fiable posible, que permita tener un conocimiento de los nutrientes ingeridos por el consumo de un conjunto de alimentos.

En el presente documento hemos recogido los datos de composición de 960 alimentos, los más relevantes de nuestra base de datos. Dentro de un proceso dinámico en el que nos encontramos inmersos y en el que nada se puede dar por definitivo, queremos presentar los datos seleccionados como “mejores”, sabiendo que esto solo es un paso en un proceso imparale que nos llevará a introducir modificaciones en el futuro.

Bases para utilizar las tablas

GRUPOS Y SUBGRUPOS DE ALIMENTOS

Los alimentos se clasifican en 15 grupos y 66 subgrupos:

Código	Grupo/ Subgrupo
01	CEREALES
0101	Granos y harinas
0102	Cereales de desayuno
0103	Panes
0104	Pastas
02	LEGUMBRES
0201	Legumbres secas
0202	Legumbres en conserva
0203	Derivados de legumbres
03	VERDURAS Y HORTALIZAS
0301	Verduras frescas
0302	Verduras congeladas
0303	Verduras en conserva
0304	Zumos naturales de verduras
0305	Tubérculos y raíces
0306	Tubérculos y raíces en conserva
0307	Setas frescas
0308	Setas en conserva
0309	Algas y derivados
04	FRUTAS
0401	Frutas frescas
0402	Frutas desecadas
0403	Frutos secos (y similares)
0404	Derivados de frutas
0405	Zumos naturales de frutas
05	LÁCTEOS Y DERIVADOS
0501	Leches
0502	Yogures y leches fermentadas
0503	Quesos
0504	Postres lácteos
0505	Batidos lácteos
0506	Natas

Código	Grupo/ Subgrupo
06	CARNES Y DERIVADOS
0601	Vacuno
0602	Cerdo
0603	Cordero
0604	Aves
0605	Vísceras
0606	Embutidos
0607	Otras carnes
07	PESCADOS Y DERIVADOS
0701	Pescado blanco
0702	Pescado azul
0703	Pescados congelados
0704	Pescados en conserva
0705	Pescados ahumados
0706	Mariscos y derivados
0707	Salazones de pescado
0708	Conservas de mariscos y derivados
0709	Otros derivados y productos relacionados
08	HUEVOS Y DERIVADOS
0801	Huevos
09	AZÚCARES, DULCES Y PASTELERÍA
0901	Azúcares
0902	Chocolates
0903	Dulces
0906	Pastelería
0907	Otros dulces
0904	Bollería
0905	Galletas

Código	Grupo/ Subgrupo
10	ACEITES Y GRASAS
1001	Aceites
1002	Mantequillas y margarinas
1003	Otras grasas
11	BEBIDAS
1101	Bebidas sin alcohol
1102	Cafés e infusiones
1103	Bebidas isotónicas
1104	Zumos y néctares comerciales
1105	Otras bebidas no alcohólicas
1106	Bebidas alcohólicas
12	PLATOS PREPARADOS Y PRECOCINADOS
1201	Platos preparados y precocinados
13	APERITIVOS
1301	Aperitivos
14	CONDIMENTOS Y SALSAS
1401	Condimentos
1402	Salsas
15	VARIOS
1501	Productos dietéticos
1502	Preparados infantiles

Las tablas de composición de alimentos recogen información sobre el contenido medio de nutrientes y otras sustancias que proporcionan los alimentos cuando son consumidos. Son la base para poder transformar alimentos en energía y nutrientes y constituyen una herramienta indispensable para juzgar o planificar una dieta.

En la elaboración del presente texto se han seleccionado los datos respetando unas prioridades, como primera consideración se han seleccionado los analíticos (primero los procedentes del propio equipo investigador, después los datos españoles y, en caso de faltar, los europeos y americanos), en segundo lugar se han considerado los datos bibliográficos o se han hecho extrapolaciones o estimaciones (cuando se dispone de un valor total concreto, pero la proporción entre componentes parciales procede de otras tablas). Una vez establecidas las prioridades se ha buscado también la lógica y la coherencia para evitar datos muy heterogéneos en alimentos similares cuya composición puede haber sido recogida de fuentes diversas.

Cada alimento se identifica por un **código numérico** único, que se reseña al comienzo y al final de la fila en la que se resume la composición del producto, para facilitar su localización y evitar errores.

Para presentar las cantidades de nutrientes se han seguido los siguientes criterios:

- **Cero (0) = Virtualmente ausente en el alimento.** No existe el nutriente en el alimento -por razones biológicas- o no se ha detectado. Por ej. la vitamina B₁₂ o el colesterol se encuentran sólo en alimentos de origen animal, no se encuentran en alimentos vegetales.
- **Trazas = La sustancia se detecta, pero los niveles están por debajo de un determinado valor** que generalmente viene determinado por la sensibilidad del método. En la mayor parte de los casos no supone un aporte dietético significativo, por lo que puede considerarse cero a efectos de cálculo.
- **Raya (_) = Dato no disponible.** Se desconoce la presencia o ausencia (por ejemplo, por no disponer de una técnica adecuada o falta información en las tablas de composición consultadas). En todos los casos se considera cero a efectos de cálculo.

Para la presentación de decimales se ha seguido el siguiente criterio:

- Cuando el orden de magnitud de una cantidad es > 100, se redondea y por tanto no se indican decimales.
- Los valores entre 1 y 100, se presentan con un decimal.
- Para cantidades inferiores a 1 se indican dos dígitos significativos.

DATOS PRESENTADOS EN LAS TABLAS

Porción comestible

Algunos alimentos se consumen en un cien por cien, pero otros tienen partes que no se consumen y que es necesario eliminar. La porción comestible es aquello que realmente consumimos de un determinado alimento después de quitarle todos los restos que no se pueden ingerir, como son huesos, cáscaras, espinas, piel, plumas, etc., según el tipo de alimento de que se trate.

Se expresa en gramos por cada gramo de alimento completo (tal cual se adquiere y antes de cualquier preparación), mientras que el resto de la información suministrada por las tablas se refiere a 100 g de porción comestible de cada alimento.

Agua

Se expresa en gramos por cada 100 g de porción comestible.

Energía

La unidad de energía utilizada en las tablas es la kcal (que corresponde a 1000 calorías, siendo una caloría la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua de 14,5 °C a 15,5 °C).

Las kcal pueden ser transformadas en Unidades Internacionales, concretamente en kJ (kilojulios) con los siguientes factores de conversión:

$$1 \text{ kJ} = 0,239 \text{ kcal}; \text{ y } 1 \text{ kcal} = 4,184 \text{ kJ}.$$

En los alimentos recogidos en nuestra tabla, la energía se ha calculado a partir de los correspondientes factores de conversión propuestos por la FAO (2003) y que son:

Proteínas	17 kJ/g	4 kcal/g
Grasas	37 kJ/g	9 kcal/g
Hidratos de Carbono disponibles	17 kJ/g	4 kcal/g
Alcohol	29 kJ/g	7 kcal/g
Ácidos Orgánicos disponibles	13 kJ/g	3 kcal/g
Fibra	8 kJ/g	2 kcal/g

Alcohol

Se expresa en g/100 g de porción comestible. A partir de este dato se puede calcular el grado alcohólico (ml/100 ml) multiplicando los gramos de alcohol (por cada 100 g de bebida) por la densidad de la bebida (g/mL) y dividiendo después por la densidad del alcohol (0,79 g/mL). Por ejemplo, si una bebida tiene 10 gramos de alcohol por 100 g de porción comestible, considerando que la densidad de la bebida es próxima a 1 podemos calcular que su grado alcohólico es de 12,7. La densidad exacta de distintas bebidas se presenta en el siguiente cuadro:

Bebidas	Densidad (g/mL)
Anís y tequila	0,800
Aguardiente, coñac, ginebra, ron, vodka, whisky	0,950
Champán o cava	0,995
Licores	1,093
Cerveza	1,013
Vermú	1,046
Vino blanco	0,995
Vino tinto	0,998
Vino dulce tipo "Málaga"	1,016
Vino fino tipo "Jerez" o "Manzanilla"	1,016

MACRONUTRIENTES

Proteínas

Se expresan en gramos por cada 100 g de porción comestible. La proteína total se calcula a partir del contenido en nitrógeno total del alimento multiplicado por un factor de conversión, diferente en función del grupo de alimentos al que pertenezca, según la FAO/WHO (1973):

ALIMENTOS	FACTOR
Cereales	
Trigo	
Harina integral	5,83
Harinas no integrales	5,70
Pasta	5,70
Cereales integrales	6,31
Maíz	6,25
Arroz	5,95
Cebada, Avena, Centeno	5,83
Soja	5,70
Frutos secos	
Cacahuete, Nueces de Brasil	5,41
Almendras	5,18
Otros frutos secos	5,30
Leche y productos lácteos	6,38
Gelatina	5,55
Otros alimentos	6,25

Hidratos de carbono

Se presentan hidratos de carbono disponibles, almidón, azúcares sencillos y fibra vegetal, todos expresados en g/100 g de porción comestible.

En el siguiente esquema se representan los distintos elementos incluidos en el concepto "Hidratos de Carbono":

HIDRATOS DE CARBONO TOTALES					
Hidratos de carbono disponibles					
Azúcares sencillos			Complejos (polisacáridos digestibles)		
Monosacáridos	Disacáridos	Oligosacáridos	Almidón	Glucógeno	Dextrinas
Glucosa	Sacarosa				
Fructosa	Maltosa				
Galactosa	Lactosa				
Hidratos de carbono no disponibles (Fibra)					
Fibra soluble		Fibra insoluble		Almidón resistente	
Polisacáridos no celulósicos solubles		Polisacáridos no celulósicos insolubles			
Hemicelulosa		Celulosa			
Pectina		Lignina			

Partiendo de este esquema, en nuestras tablas hemos mostrado los siguientes valores:

- **Hidratos de carbono:** corresponden a los hidratos de carbono disponibles, representan la fracción de los carbohidratos que pueden ser digerida en el intestino; son la suma de los hidratos de carbono sencillos y complejos. Esto no incluye a la fibra, que no puede ser digerida, pero que si puede ser una fuente energética tras su fermentación en el intestino.
- **Almidón:** corresponde en realidad a los polisacáridos digestibles, que incluyen la suma de almidón, glucógeno y dextrinas
- **Azúcares sencillos:** son la suma de monosacáridos, disacáridos y oligosacáridos
- **Azúcares añadidos:** son todos los monosacáridos y disacáridos añadidos a los alimentos por el fabricante, el cocinero o el consumidor.
- **Fibra vegetal:** que incluye la soluble, insoluble y el almidón resistente.

La OMS define además el término **azúcares libres** como los monosacáridos y disacáridos que añaden a los alimentos y las bebidas los fabricantes, cocineros y consumidores (es decir, los "azúcares añadidos", así como a los azúcares presentes de

forma natural en la miel, los jarabes, los zumos (jugos) de frutas y los zumos a base de concentrados

Respecto a la interconversión entre estos hidratos de carbono se pueden tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Almidón: Un gramo de almidón equivale a 1.1 g de monosacáridos
- Disacáridos: un gramo equivale a 1.05 g de monosacáridos

Grasas

Las tablas proporcionan información sobre grasa total, ácidos grasos saturados (AGS), monoinsaturados (AGM), y poliinsaturados (AGP), y colesterol. Todas se expresan en g/100 g de porción comestible, menos el colesterol (principal esteroide de origen animal) que se expresa en mg/100 g de porción comestible.

Las grasas totales son la suma de todas las fracciones liposolubles del alimento (triglicéridos, fosfolípidos, esteroides...), por lo tanto, la suma de ácidos grasos (monoinsaturados, poliinsaturados y saturados) no coincide con la cantidad de lípidos totales, ya que hay otras fracciones lipídicas que no son ácidos grasos. El contenido en ácidos grasos de un alimento se puede estimar a partir de la cantidad de grasa total multiplicada por un factor de conversión diferente en función del alimento de que se trate (Holland y col., 1991):

ALIMENTO	FACTOR
Trigo, Centeno, Cebada	
Grano entero	0,720
Harina	0,670
Integral	0,820
Avena entera	0,940
Arroz molido	0,850
Leche y productos lácteos	0,945
Huevos	0,830
Grasa y aceite	
Aceite de coco	0,956
Otros aceites	0,942
Ternera y Cordero magro	0,916
Ternera y Cordero graso	0,953
Cerdo magro	0,910
Cerdo graso	0,953

ALIMENTO	FACTOR
Carne de ave	0,945
Sesos	0,561
Corazón	0,789
Riñón	0,747
Hígado	0,741
Pescado graso	0,900
Pescado blanco	0,700
Frutas y Verduras	0,800
Aguacate	0,956
Frutos secos	0,956

VITAMINAS

Se incluye información sobre el contenido en:

Vitaminas liposolubles

- **Vitamina A** (μg de Eq. de retinol/100 g de porción comestible). La vitamina A es la suma de los retinoides y 1/6 de los carotenoides:

$$\text{Eq. de retinol } (\mu\text{g}) = \text{retinol } (\mu\text{g}) + (\text{carotenoides } (\mu\text{g}) / 6)$$

En relación con la vitamina A, además de incluir los Eq. de retinol se incluyen:

- Retinol: Es el sólo el retinol que tiene el alimento (la suma de trans-retinol y otros retinoides con actividad vitamínica).
- Carotenoides (μg Equivalentes de beta-caroteno): Existen más de 600 carotenoides con actividad provitamínica A, siendo el más importante el beta-caroteno. Otras formas importantes con actividad provitamínica son el alfa-caroteno y la beta-criptoxantina, cuya actividad provitamínica es la mitad que la de beta-caroteno. En base a esto, el total de carotenoides se calcula a partir de la siguiente fórmula (Holland y col., 1991):

$$\text{Carotenoides (Equivalentes de beta-caroteno)} = \text{beta-caroteno} + (\text{alfa-caroteno} + \text{beta-criptoxantina}) / 2$$

- **Vitamina D** ($\mu\text{g}/100$ g de porción comestible). Es la suma del ergocalciferol (vitamina D2) y colecalciferol (vitamina D3).
- **Vitamina E**. La vitamina E está presente en los alimentos en forma de tocoferoles y tocotrienoles con una actividad de vitamina E diferente para cada uno de ellos. Los valores de la vitamina se expresan en Eq. de alfa-tocoferol (mg/100 g de

porción comestible), puesto que es la sustancia con mayor actividad. Para transformar el resto de sustancias en Eq. de alfa-tocoferol se han empleado los siguientes factores de conversión:

Tocoferoles y tocotrienoles con actividad de vitamina E	Factor por el que hay que multiplicar para convertir en Eq. de alfa-tocoferol
Alfa-tocoferol	1,00
Beta-tocoferol	0,40
Gamma-tocoferol	0,10
Delta-tocoferol	0,01
Alfa-tocotrienol	0,30
Beta-tocotrienol	0,05
Gamma-tocotrienol	0,01

Así el total de vitamina E se calcula a partir de la siguiente fórmula:

$$\text{Vitamina E (mg Alfa-tocoferol)} = \text{Alfa-tocoferol} + (0.4 \times \text{Beta-tocoferol}) + (0.1 \times \text{Gamma-tocoferol}) + (0.01 \times \text{Delta-tocoferol}) + (0.3 \times \text{Alfa-tocotrienol}) + (0.05 \times \text{Beta-tocotrienol}) + (0.01 \times \text{Gamma-tocotrienol})$$

- **Vitamina K** ($\mu\text{g}/100$ g de porción comestible)

Vitaminas hidrosolubles

- **Tiamina o vitamina B₁** (mg/100 g de porción comestible)
- **Riboflavina o vitamina B₂** (mg/100 g de porción comestible)
- **Equivalentes de niacina** (Eq. de niacina) (mg/100 g de porción comestible). Las fuentes de esta vitamina son dos: por un lado, disponemos de la niacina preformada en el alimento (que es la suma de la nicotinamida y el ácido nicotínico). Por otro lado, en nuestro organismo podemos sintetizar niacina a partir del triptófano dietético. En este último caso, por cada 60 mg de triptófano se sintetiza 1 mg de niacina. Por ello, la cantidad total de niacina se expresa como mg de Eq. de niacina según la siguiente fórmula:

$$\text{Eq. de niacina (mg)} = \text{mg niacina} + (\text{mg de triptófano}/60).$$

- **Vitamina B₆** (mg/100 g de porción comestible). Es la suma del piridoxal, piridoxamina y piridoxina.

- **Equivalentes de folato dietético** ($\mu\text{g}/100$ g de porción comestible). En los alimentos a los que se añade o enriquece con esta vitamina, el ácido fólico sintético que se les adiciona tiene un rendimiento diferente del folato que aparece de forma natural en el producto, por lo que, para expresarlo todo en las mismas unidades (Eq. de folato dietético) se utiliza la siguiente expresión:

$$\text{Eq. de folato dietético } (\mu\text{g}) = \text{folatos de los alimentos } (\mu\text{g}) + [1.7 \times \text{ácido fólico añadido } (\mu\text{g})]$$

- **Vitamina B₁₂ o cianocobalamina** ($\mu\text{g}/100$ g de porción comestible)
- **Pantoténico** (mg/100 de porción comestible)
- **Biotina** ($\mu\text{g}/100$ mg de porción comestible)
- **Vitamina C** (mg/100 de porción comestible). Incluye el ácido ascórbico más el ácido dehidroascórbico (ambos son biológicamente activos). En los alimentos frescos, la forma reducida está en mayor cantidad, sin embargo, la forma "dehidro" aumenta durante el procesamiento de los alimentos, variando en función del método empleado.

MINERALES Y ELEMENTOS TRAZA

Se presenta información por 100 g de porción comestible para los siguientes:

Calcio (mg)	Sodio (mg)
Fósforo (mg)	Potasio (mg)
Hierro (mg)	Manganeso (mg)
Iodo (mg)	Cobre (mg)
Zinc (mg)	Selenio (mg)
Magnesio (mg)	

Teniendo en cuenta que en algunos casos puede ser útil la transformación del sodio en cloruro sódico y viceversa, la conversión puede realizarse con los siguientes factores:

$$\text{mg de sodio} \times 2.545 = \text{mg de ClNa}$$

$$\text{mg de ClNa} \times 0.393 = \text{mg de sodio}$$

Para convertir los mg de fósforo en mg de fosfato se multiplica por 3,06.

Para pasar de mg o $\mu\text{g}/100$ g a mmol o $\mu\text{mol}/100$ g se divide por el peso molecular del mineral.

Tablas de composición de alimentos por 100 gramos de porción comestible

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes													Vitaminas Liposolubles						
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α-tocoferol) mg	Vit. K µg
01	CEREALES																					
0101	Granos y harinas																					
010101	Arroz	1	364	9,4	0	6,7	81,6	81,4	0,16	0	1,4	0,9	0,19	0,23	0,32	0	0	0	0	0	0,076	1
010102	Arroz blanco de cocción rápida	1	349	12,9	0	6,9	78,2	78,2	Tr.	0	1,4	0,6	0,15	0,17	0,2	0	0	0	0	0	0,1	1
010103	Arroz integral	1	350	14,2	0	7,3	74,1	72,7	1,4	0	2,2	2,2	0,61	0,55	0,81	0	0	0	—	0	0,74	1
010104	Arroz salvaje	1	356	7,8	0	14,7	68,7	66,2	2,5	0	6,2	1,1	0,16	0,16	0,68	0	1,8	0	11	0	0,82	—
010105	Avena	1	353	15,8	0	11,7	55,7	55,7	Tr.	0	9,7	7,1	1,5	2,6	2,9	0	0	0	—	0	0,84	50
010106	Bulgur	1	344	9	0	12,3	64,5	64,1	0,41	0	12,5	1,3	—	—	—	—	0	0	5	0	0,06	—
010107	Cebada	1	330	10,1	0	9,9	62,1	61,3	0,8	0	15,6	1,2	0,24	0,15	0,56	0	2,2	0	13	0	0,02	2,2
010108	Centeno	1	372	0	0	14,8	65,2	64,2	1,1	0	14,6	2,5	0,29	0,3	1,1	0	1,2	0	7	0	1,9	5,9
010109	Fécula de maíz	1	356	10,9	0	0,41	88	88	Tr.	0	0,6	0,08	0,011	0,02	0,03	0	0	0	0	0	0	1
010110	Germen de trigo	1	355	13,9	0	28,6	30,6	15,4	15,2	0	17,7	9,2	1,2	1,2	4	0	10,3	0	62	0	24,4	131
010111	Gofio canario, tostado	1	356	6,1	0	10,1	64,8	63,4	1,4	0	16,2	2,7	0,31	0,36	1,2	0	0	0	0	0	0,4	—
010112	Harina de arroz	1	349	11,9	0	7,6	78	77,9	0,12	0	0	0,7	0,2	0,22	0,19	0	0	0	0	0	0,11	0
010113	Harina de centeno	1	326	13,4	0	10	59,7	59,7	0	0	15	1,9	0,24	0,2	0,85	0	0	0	0	0	1,5	—
010114	Harina de maíz	1	342	13,2	0	8,3	66,3	66,3	Tr.	0	9,4	2,8	0,35	0,88	1,4	0	50	0	300	0	Tr.	1
010115	Harina de trigo	1	341	14	0	9,9	70,6	69,9	0,7	0	4,3	1,2	0,16	0,13	0,51	0	0,17	0	1	0	0,34	32,7
010116	Harina integral de trigo	1	322	17,8	0	12,7	58,3	56,2	2,1	0	9	2,2	0,28	0,21	0,89	0	0	0	0	0	1,4	65,5
010117	Maíz en grano hervido en lata	1	102	74,9	0	3,3	18,2	13,7	4,5	0	2,3	1,3	0,2	0,37	0,6	0	13	0	—	0	0,45	1
010118	Maíz en mazorca crudo	0,59	346	13,7	0	8,6	64,7	58,5	6,2	0	9,2	3,8	0,57	1	1,5	0	21,4	0	129	0	1,1	1
010119	Maíz en mazorca hervido	0,59	110	72,3	0	3,4	18,6	14	4,5	0	4,2	1,5	0,2	0,4	0,6	0	26,3	0	158	0	0,7	1
010120	Mijo	1	356	11,9	0	11	64,4	56,2	8,2	0	8,5	4,2	0,72	0,77	2,1	0	0	0	0	0	0,41	0,9
010121	Polenta cocinada	1	61,8	84,7	0	1,4	13,2	10,8	0	0	0,29	0,31	0,034	0,089	0,17	0,05	8,3	—	50	—	0,074	—
010122	Polenta, harina	1	350	12,6	0	7,9	74	68	0	0	3,2	1,8	0,22	0,52	0,97	0	8,3	—	50	—	0,007	—
010123	Quinoa	1	354	13,3	0	14,1	57,2	52,2	5	0	7	6,1	0,71	1,6	3,3	0	1,4	0	8,5	0	2,9	0
010124	Salvado de avena	1	319	6,6	0	12,3	33,8	32,9	1	0	34,1	7,4	1,4	2,5	3	0	0	0	0	0	1	3,2

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
01	CEREALES																					
0101	Granos y harinas																					
010101	Arroz	1	0,05	0,04	4,9	0,2	20	0	0	3	20	14	150	0,8	14	1,5	31	3,9	109	1,2	2	7
010102	Arroz blanco de cocción rápida	1	0,22	0,06	4,7	0,38	20	0	1,1	3	0	34	150	1,4	14	1,8	31	4	150	1,2	0,37	10
010103	Arroz integral	1	0,41	0,09	6,6	0,28	49	0	1,5	12	0	21	310	1,7	2,2	1,6	110	10	238	2,1	0,29	10
010104	Arroz salvaje	1	0,12	0,26	6,7	0,39	95	0	—	—	0	21	433	2	10	6	177	7	427	—	—	2,8
010105	Avena	1	0,67	0,17	3,4	0,96	33	0	0,71	13	0	80	342	5,8	7,7	3,2	129	8,4	355	3,1	0,42	7,1
010106	Bulgur	1	0,23	0,12	5,1	0,34	27	0	—	—	0	35	300	2,5	—	1,9	164	17	410	—	—	2,3
010107	Cebada	1	0,19	0,11	4,6	0,26	23	0	0,28	—	0	29	221	2,5	—	2,1	79	9	280	1,3	0,42	37,7
010108	Centeno	1	0,32	0,25	4,3	0,29	38	0	1,5	—	0	33	374	2,7	10	3,7	121	6	264	—	0,45	35,3
010109	Fécula de maíz	1	0	0,008	0,03	0,005	1	0	0	—	0	1	30	0,5	2,5	0,3	2	3	7	1	0,05	2,8
010110	Germen de trigo	1	2	0,72	9,2	0,49	520	0	1	17	0	49	1022	8,5	10	17	285	5	993	16,3	1,1	3
010111	Gofio canario, tostado	1	0,21	0,04	4,6	0,3	25	0	—	—	0	16,8	314	6,8	—	0,7	103	214	136	—	—	—
010112	Harina de arroz	1	0,14	0,021	2,6	0,44	4	0	—	—	0	10	98	0,35	—	0,8	35	0	76	—	—	—
010113	Harina de centeno	1	0,3	0,2	1,6	0,3	70	—	—	—	0	27	286	2,6	—	3	82	2	390	—	—	14,4
010114	Harina de maíz	1	0,44	0,13	0,82	0,06	10	0	0,55	6,6	0	18	39	2,4	80	1,6	47	0,7	120	0,46	0,13	15,4
010115	Harina de trigo	1	0,11	0,03	2,3	0,1	16	0	0,4	1,1	0	17	108	1	10	0,78	23	2	146	0,69	0,14	4
010116	Harina integral de trigo	1	0,47	0,09	8,2	0,5	57	0	0,8	7	0	38	320	3,9	0	2,9	120	3	340	3,1	0,45	53
010117	Maíz en grano hervido en lata	1	0,04	0,08	1,8	0,09	33	0	0,88	—	1	3	69	0,6	1	0,3	22	288	200	0,19	0,053	0,8
010118	Maíz en mazorca crudo	0,59	0,36	0,2	1,5	0,4	26	0	0,65	—	0	7	256	2,4	2	1,7	93	6	330	0,46	0,23	15,4
010119	Maíz en mazorca hervido	0,59	0,22	0,07	2	0,1	31	0	0,37	—	7	3	103	0,6	1	0,3	33	17	251	0,14	0,046	0,7
010120	Mijo	1	0,42	0,3	4,7	0,38	85	0	0,85	—	0	8	285	3	2,5	1,7	114	5	195	1,6	0,75	2,7
010121	Polenta cocinada	1	0,05	0,05	—	0,05	13	0	—	—	—	8,9	20	1	10	1	8,3	3	26,7	—	—	5
010122	Polenta, harina	1	0,07	0,06	0,05	0,08	35	—	—	—	—	1,6	104	1	10	1	35	1,7	144	—	—	5
010123	Quinoa	1	0,36	0,32	1,5	0,49	184	0	—	—	—	0,33	457	4,6	—	3,1	197	5	563	2	0,59	8,5
010124	Salvado de avena	1	1,2	0,22	6,5	0,17	52	0	1,5	—	0	58	734	5,4	—	3,1	235	4	566	5,6	0,4	45,2

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles					
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares simples g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocopherol) mg	Vit. K µg
010125	Salvado de trigo	1	274	15,6	0	15,6	21,7	21,3	0,41	0	42,8	4,3	0,63	0,64	2,2	0	0	0	0	0	2,3	131
010126	Sémola de trigo	1	351	10,1	0	12,7	69	68,7	0,32	0	7,2	1,1	0,15	0,12	0,43	0	0	0	—	0	0,26	98,2
0102	Cereales de desayuno																					
010201	Barrita de cereales con frutas rojas	1	392	7,5	0	8	78	38	39	34,6	1,5	5	2	0,05	0,1	0	1,8	0	11	—	—	—
010202	Barrita de cereales con melocotón y albaricoque	1	403	7	0	7	77	38	38	33,6	2	7	2	0,86	3,2	0	0	0	0	—	—	—
010203	Barrita de cereales con pepitas de chocolate	1	350	20,5	0	9	62	37	25	20,6	1,5	7	3,5	2,2	0,29	0	—	—	—	—	—	—
010204	Barrita de cereales integrales	1	393	8,5	0	8	76	41	35	30,6	1,5	6	5	—	—	0	—	—	—	—	—	—
010205	Barrita de fibra y chocolate	1	414	7	0	7	51	28	23	18,6	19	16	5	5,7	0,74	—	—	—	—	—	—	—
010206	Bizcocho de fruta y fibra	1	383	16	0	4	58	20	38	31,1	9	13	1,5	6,7	3,4	—	7,7	7	4	—	—	—
010209	Cd con base de arroz	1	388	4,5	0	7	86	78	8	0	1	1,5	0,59	0,2	0,61	0	464	464	0	4,2	0,6	0,1
010210	Cd con base de arroz y chocolate	1	388	5	0	5	85	46	39	31	2,5	2,5	1,5	0,31	0,18	0	464	464	0	4,2	0,62	0,1
010211	Cd con base de arroz y trigo integral	1	375	6	0	16	74	57	17	9	3	1	0,017	0,017	0,052	0	515	515	0	8,3	0,55	1,1
010212	Cd con base de arroz, trigo integral, frutas rojas	1	390	2	0	14	79,5	61,5	18	10	3,5	1	0,3	0,2	0,4	0	515	515	0	8,3	0,55	1,1
010213	Cd con base de avena	1	349	12,9	0	13,8	54,4	53	7,5	0	5,6	7,2	1,3	2,6	3,1	0	0	0	0	0	1,5	4,1
010214	Cd con base de avena integral tostada y miel	1	388	6,2	0	8,6	75	52,1	22,9	22,2	4,9	4,9	0,88	1,8	2,1	0	0	0	0	0	1,5	4,1
010215	Cd con base de maíz	1	376	5,7	0	8	83	76	7	0	2,5	0,8	0,23	0,12	0,25	0	398	398	0	4,2	0,34	1,1
010216	Cd con base de maíz azucarados	1	361	6,4	0	4,5	83,7	51,1	32,6	28,7	1,5	0,6	0,2	0,09	0,26	0	398	398	0	4,2	0,13	1,1
010217	Cd con base de maíz, avena y trigo, dorados con miel	1	377	4	0	6	80,6	51,3	29,3	25,8	2	3	0,4	0,98	1,6	0	321	321	0	4,2	0,8	3,1
010218	Cd con base de trigo integral con avellanas y almendras	1	380	5,1	0	10	65	40	25	23	13	6	0,9	—	—	—	410	410	—	—	—	—
010219	Cd con base de trigo y chocolate	1	364	4	0	8	75	48	27	25	4,5	2,5	1,1	0,28	0,32	0	566	566	0	4,2	0,5	2
010220	Cd con base de trigo y frutas	1	348	6	0	10	65	46,1	18,9	16,9	15	2	0,3	0,24	1,4	0	546	546	0	4,2	4,2	2
010221	Cd con base de trigo y miel	1	387	3,3	0	7	84	41	43	41	4	1,7	0,4	0,18	1,1	0	566	566	0	4,2	0,5	2
010222	Cd de trigo integral relleno de pasas	1	358	8,5	0	9	71,5	48,3	23,3	21,3	9	2	0,3	0,24	1,4	0	546	546	0	4,2	4,2	2
010223	Cd rellenos de chocolate	1	436	4,9	0	7,5	66,6	34,3	32,3	27,9	7	14	5	3,5	5,5	—	0	0	0	—	6,2	—
010224	Cd salvado de trigo completo	1	338	6	0	13	48	46	2	0	29	4	0,87	0,59	2,4	0	525	525	0	3,1	2,2	5,2

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
010125	Salvado de trigo	1	0,52	0,58	18,3	1,3	79	0	2,2	—	0	73	1013	10,6	0	7,3	611	2	1182	11,5	1	77,6
010126	Sémola de trigo	1	0,28	0,08	6	0,1	72	0	0,58	—	0	17	136	1,2	5,1	1,1	47	1	186	0,62	0,19	2,5
0102	Cereales de desayuno																					
010201	Barrita de cereales con frutas rojas	1	1,1	1,3	15	1,6	165	0,8	—	—	—	—	—	11	—	—	—	260	—	—	—	—
010202	Barrita de cereales con melocotón y albaricoque	1	1	1,2	13	1,4	145	0,7	—	—	—	—	—	10	—	—	—	300	—	—	—	—
010203	Barrita de cereales con pepitas de chocolate	1	1,1	1,3	15	1,6	165	0,8	—	—	—	—	—	11	—	—	—	260	—	—	—	—
010204	Barrita de cereales integrales	1	1,2	1,3	15,1	1,7	168	0,84	—	—	—	—	—	5,9	20	—	—	350	—	—	—	—
010205	Barrita de fibra y chocolate	1	0,9	1	11,3	1,3	126	0,63	—	—	—	—	—	6	—	—	—	650	—	—	—	—
010206	Bizcocho de fruta y fibra	1	0,9	1	11,3	1,3	126	0,63	—	—	—	—	—	6	—	—	—	260	—	—	—	—
010209	Cd con base de arroz	1	1,2	1,3	15	1,7	167	0,8	0,97	—	50	10	140	7,9	5	1	40	592	140	1	0,1	15,4
010210	Cd con base de arroz y chocolate	1	1,2	1,3	15	1,7	167	0,85	0,9	—	50	453	120	7,9	5	0,9	40	403	250	1,1	0,2	16,1
010211	Cd con base de arroz y trigo integral	1	2,3	2,7	30	3,3	333	1,7	0,9	—	100	70	220	23,3	5	2	50	444	250	0,2	0,13	32
010212	Cd con base de arroz, trigo integral, frutas rojas	1	2,3	2,7	30	3,3	300	1,7	0,5	—	100	60	200	23,3	5	2	50	444	300	0,2	0,13	32
010213	Cd con base de avena	1	0,56	0,12	3,7	0,2	60	0	1,2	21	0	55	405	4,2	5	3,3	131	240	268	3,9	0,49	3
010214	Cd con base de avena integral tostada y miel	1	1,4	1,6	18	2	60	0	1,2	—	0	55	405	4,2	5	3,3	131	240	268	3,9	0,49	3
010215	Cd con base de maíz	1	1,2	1,3	14,9	1,7	167	0,85	0,3	—	50	10	50	7,9	5	0,2	15	666	100	0,2	0,2	2,6
010216	Cd con base de maíz azucarados	1	1,2	1,3	15	1	167	0,8	0,3	—	50	453	30	7,9	5	0,1	5	379	60	0,2	0,04	4,4
010217	Cd con base de maíz, avena y trigo, dorados con miel	1	1,2	1,3	15	1,7	167	0,85	0,63	—	51	453	80	7,9	5	0,5	20	294	120	1,8	0,3	18,1
010218	Cd con base de trigo integral con avellanas y almendras	1	1	1,1	12,4	1,4	278	0,69	—	—	—	—	—	9,7	—	—	—	900	—	—	—	—
010219	Cd con base de trigo y chocolate	1	1,2	1,3	15	1,7	167	0,85	0,4	—	50	267	100	7,9	5	0,9	50	388	400	1,4	0,2	48,6
010220	Cd con base de trigo y frutas	1	1,2	1,3	15	1,7	333	0,8	0,9	—	66	40	400	11,7	5	2,5	120	800	600	5,3	0,35	29
010221	Cd con base de trigo y miel	1	1,2	1,3	15	1,7	167	0,85	0,4	—	50	267	140	7,9	5	1,5	40	156	180	1,4	0,2	48,6
010222	Cd de trigo integral relleno de pasas	1	0,9	1	11,3	1,3	250	0,6	0,9	—	66	40	400	6	5	2,5	120	288	600	5,3	0,35	29
010223	Cd rellenos de chocolate	1	0,87	1	11	1,2	125	0,62	—	—	—	—	—	5,2	—	—	—	260	—	—	—	—
010224	Cd salvado de trigo completo	1	0,9	1	11,3	1,3	250	0,65	1,7	—	26	340	950	8,8	5	6	240	480	950	9,1	0,44	9,4

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
				Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles					
				Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares simples g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocoferol) mg	Vit. K µg
010225	Cd variados con miel	1	379	7,3	0	5,5	80,7	52,7	28	23,6	3,4	3	1,8	0,15	0,68	0	566	566	0	4,2	0,5	2	
010226	Cd variados integrales con miel	1	382	4,9	0	8	77	42	35	30,6	7	3,1	0,5	0,97	1,6	0	283	283	0	4,2	1	3,1	
010207	Cereales (almohadillas ricas en fibra)	1	408	8,5	0	7,5	63	28	35	18,6	7	14	5	3,5	5,5	0	—	—	—	—	—	—	
010208	Cereales (copos ricos en fibra)	1	356	6	0	10	67	45	22	12	15	2	0,5	—	—	0	—	—	—	4,2	—	—	
010227	Cereales en polvo solubles tipo “Eko”	1	343	9,3	0	5,7	73,7	68,2	5,5	4,8	10,9	0,42	0,1	0	0,3	0	0	0	0	0	0	—	
010228	Cereales malteados en polvo	1	343	9,3	0	5,7	73,7	68,2	5,5	4,8	10,9	0,4	0,1	—	—	0	0	0	0	0	0	—	
010229	Malta	1	365	9,4	0	11,2	73,1	72,4	0,66	0	4,2	2,1	0,32	0,24	0,81	0	1,8	0	11	0	2,2	2,8	
010230	Muesli	1	395	11	0	9	61	42	19	14,6	8	11	2,5	3,4	1,8	0	164	164	0	4,3	2,9	3,1	
010231	Snacks bajos en calorías de chocolate	1	332	28	0	9	50	25	25	20,6	3	10	4	—	—	—	0	0	0	—	—	—	
010232	Tortita de arroz inflado	1	371	10,3	0	8,5	75	74,4	0,6	0	2,7	3,5	0,7	1,2	1,6	—	0	0	0	—	—	—	
010233	Tortita de arroz integral	1	394	2,9	0	8,6	80,3	79,7	0,6	0	5	3,2	0,6	0,9	1,1	0,2	0,17	0	1	—	—	—	
010234	Tortita de arroz integral tipo1	1	369	8,5	0	7,5	76,5	75,9	0,6	0	5	2,5	0,58	0,83	0,92	—	0,17	0	1	—	—	—	
010235	Tortita de maíz	1	384	4,2	0	8,1	81,5	58	23,5	20,7	1,9	2,4	0,42	0,76	0,93	0	70	69	7	—	—	0	
0103	Panes																						
010301	Colines	1	414	3,9	0	11,2	77,7	75,1	2,6	0	1	6,2	0,6	—	—	0	0	0	0	0	0,01	3	
010302	Masa de hojaldre congelada	1	544	8,4	0	7,4	41,3	39,4	1,9	0	1,5	38,5	5,5	8,3	22,2	1	0	0	0	1	2,4	14,4	
010303	Masa quebrada	1	372	32,8	0	6,1	39,3	37,8	1,5	1,5	0,9	20,9	8,8	—	—	114	35,8	35,5	1,6	0,52	1	17,9	
010304	Pan blanco	1	243	39,6	0	8,3	47	42,2	4,8	0	3,5	1,6	0,39	0,28	0,34	0	0,33	0	2	0	Tr.	1,9	
010305	Pan blanco sin sal	1	265	33,5	0	8	53,9	52	1,9	0	3,5	1,1	0,2	0,1	0,4	0	0	0	0	0	0,18	1,9	
010306	Pan blanco tipo baguette	1	273	31,5	0	8	55,9	53,6	2,3	0	3,5	1,2	0,2	0,1	0,4	0	0	0	0	0	0,18	1,9	
010307	Pan blanco tostado	1	389	6,6	0	11,5	73,4	68,2	5,2	0	3,9	4,6	0,5	1,9	0,98	0	0	0	0	0	0,01	3	
010308	Pan blanco tostado sin sal	1	389	6,6	0	11,5	73,4	68,2	5,2	0	5,2	3,9	0,5	1,8	0,82	1	0	0	0	0	0,01	3	
010309	Pan de avena	1	275	34,7	0	8,4	48,5	37,9	10,6	5,7	4	4,4	0,7	1,6	1,7	0	2	2	0	—	0,61	—	
010310	Pan de cebada	1	248	41,6	0	6,4	43,5	37,8	5,7	0	4	4,5	0,7	0,61	1,6	0	0,83	0	5	—	—	—	
010311	Pan de centeno	1	245	39,9	0	8,5	42,5	38,7	3,9	0	5,8	3,3	0,63	1,3	0,8	0	0	0	0	0	0,33	1,2	
010312	Pan de molde	1	350	37,1	0	9,3	46,9	42,5	4,4	0	1,5	13,6	—	—	—	0	0	0	0	0	Tr.	3	

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
010225	Cd variados con miel	1	1,2	1,4	15,3	1,7	170	0,85	5,1	—	51	267	95	11,9	5	0,85	27,5	294	140	0,8	0,2	25,6
010226	Cd variados integrales con miel	1	1,2	1,3	15	1,7	167	0,85	0,8	—	25	453	240	7,9	5	2	70	488	300	2,7	0,3	25,8
010207	Cereales (almohadillas ricas en fibra)	1	0,9	1	11,3	1,3	126	0,63	—	—	—	—	220	6	5	—	90	180	—	—	—	—
010208	Cereales (copos ricos en fibra)	1	1,2	1,3	14,9	1,7	334	0,83	—	—	—	—	400	11,6	5	2,5	120	500	—	—	—	—
010227	Cereales en polvo solubles tipo “Eko”	1	0	0	0	—	—	0	—	—	0	0	332	1,9	0	0,9	71	92	0	—	—	0
010228	Cereales malteados en polvo	1	1	2	15	0	0	0	—	—	0	250	450	2	Tr.	0	100	92	943	—	—	Tr.
010229	Malta	1	0,52	0,2	4,7	0,15	57	0	0,68	—	0	36	349	3,5	—	3,6	111	17	521	—	0,66	70,7
010230	Muesli	1	0,8	0,6	6,8	1,7	201	0,85	1	—	51	50	250	6,6	5	1,5	70	380	400	2,6	0,36	17,3
010231	Snacks bajos en calorías de chocolate	1	1	1,1	12,2	1,4	136	0,68	—	—	—	—	—	4,8	—	—	—	367	—	—	—	—
010232	Tortita de arroz inflado	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	600	—	—	—	—
010233	Tortita de arroz integral	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	600	—	—	—	—
010234	Tortita de arroz integral tipo1	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	600	—	—	—	—
010235	Tortita de maíz	1	0,25	0,05	5,2	0,14	19	0	0,83	—	0	19	157	1,4	—	2	114	488	157	1,8	0,42	9,9
0103	Panes																					
010301	Colines	1	0,36	0,27	6,2	0,09	21	0	0,3	1	0	114	92	1	7	0,78	25	800	160	0,55	0,17	33,6
010302	Masa de hojaldre congelada	1	0,32	0,25	5,2	0,019	47	0	0	—	0	10	60	2,6	17,2	0,54	16	253	62	0,49	0,11	24,5
010303	Masa quebrada	1	0,07	0,079	1,6	0,064	16,1	0,36	0,49	4,5	0	22,4	89	0,85	7,2	0,7	14,6	460	95,7	0,33	0,088	3,9
010304	Pan blanco	1	0,086	0,06	3	0,06	23	0	0,3	1	0	56	91	1,6	4,7	0,61	25,1	424	110	0,5	0,19	28
010305	Pan blanco sin sal	1	0,09	0,05	2,6	0,12	23	0	0,3	—	0	20	90	1,7	5	0,6	26	2	100	0,38	0,13	22,6
010306	Pan blanco tipo baguette	1	0,09	0,05	3,3	0,08	24	0	0,39	1	0	23	110	1,5	6	0,7	28	424	130	0,5	0,16	28
010307	Pan blanco tostado	1	0,36	0,27	6,2	0,09	21	0	0,3	1	0	114	92	1	7	0,78	25	702	160	0,55	0,17	33,6
010308	Pan blanco tostado sin sal	1	0,42	0,34	5,7	0,063	26	0,02	0,28	—	0	119	103	3,3	7	0,68	26	192	131	0,42	0,14	33,6
010309	Pan de avena	1	0,4	0,24	3,1	—	—	0,03	0,34	—	0	43	147	3,2	—	1	68	23,4	165	—	0,21	24,6
010310	Pan de cebada	1	0,41	0,25	5,6	0,11	85	0	—	—	0,2	125	129	3,6	—	1	41	473	141	—	0,15	28,8
010311	Pan de centeno	1	0,43	0,34	3,8	0,075	59	0	0,44	—	0,4	73	125	2,8	—	1,1	40	603	166	0,82	0,19	30,9
010312	Pan de molde	1	0,2	0,05	3,1	0,07	38,3	0	0,3	1	0	91	79	2,3	4,7	0,5	21,9	512	129	0,4	0,13	28

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
				Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles					
				Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. a- tocopherol) mg	Vit. K µg
010313	Pan de molde integral	1	239	41	0	10	40	36,5	3,5	0	6	3	0,7	1,4	0,8	0	0	0	—	0	0,66	3	
010314	Pan de pasas	1	269	36,3	0	8,3	49,6	38,6	11	4,1	2,8	3	0,63	0,54	1,4	0	0	0	0	0,68	0,21	0,5	
010315	Pan de perrito	1	271	36,2	0	7,5	47,5	45,2	2,3	0	4,1	4,7	1	1,4	1,3	0	0,01	0,01	0	0	0,26	3	
010316	Pan de pita	1	274	31,8	0	9,1	55,7	54,4	1,3	0	2,2	1,2	0,17	0,11	0,54	0	8,3	—	50	0	0,074	—	
010317	Pan de trigo y centeno	1	243	37,8	0	6,7	49	46	3	0	5,5	1	0,13	0,1	0,47	30,7	0	0	0	0	1,2	—	
010318	Pan de Viena	1	268	34,9	0	10,8	49,7	45,1	4,6	0	2,2	2,4	0,53	0,36	0,86	0	0	0	0	0	0,28	0,7	
010319	Pan fajitas	1	315	26,6	0	8,6	53	51,5	1,5	0	5,4	6,4	3,1	—	—	0	0	0	0	0	Tr.	1,9	
010320	Pan integral	1	259	36,1	0	10,9	44	39,5	4,5	0	6	3	0,54	0,41	1,2	0	0	0	0	0	0,18	3,4	
010321	Pan integral tostado	1	385	7	0	13	62	58	4	0	11	7	—	—	—	0	0,33	0	2	0	0,2	3	
010322	Pan sin gluten	1	242	43,9	0	4,3	42,3	38,7	3,5	0	4,3	5,2	0,98	2	0,52	0	0	0	0	0	0,6	0,3	
010323	Pan tipo hamburguesa	1	271	36,2	0	7,5	47,5	45,2	2,3	0	4,1	4,7	1	1,4	1,3	0	0,01	0,01	0	0	0,26	3	
010324	Pan tipo picatoste con omega 3	1	524	5,2	0	10,2	46,9	46,3	0,6	0	6,2	31,5	4,4	21	6,1	—	0	0	—	—	—	—	
010325	Panecillos hechos con aceite de oliva	1	305	27,7	0	8	56,6	49,9	2,1	0	3,2	4,5	0,75	3,2	0,47	0	—	—	0	—	—	—	
010326	Picatostes	1	371	7,9	0	11	75,6	71,6	4	0	3,5	2	0,4	—	—	—	0	0	—	—	—	—	
0104	Pastas																						
010401	Cuscús	1	377	4,2	0	12,8	77,4	77,4	0	0	5	0,64	0,12	0,089	0,25	0	0	0	0	0	—	—	
010402	Pasta	1	359	9,7	0	12,8	70,9	68,3	2,6	0	5	1,6	0,23	0,19	0,65	0	0	0	0	0	0,13	0,5	
010403	Pasta al huevo	1	374	9,3	0	12,4	69,9	64,5	1,9	0	3,4	4,2	0,9	1,5	0,4	30	63	63	0	0,13	0,21	0,5	
010404	Pasta de colores	1	352	10,1	0	13,1	70,6	68,4	3,8	0	4,3	1	0,15	0,12	0,43	0	8	0	48	0	0,1	0,5	
010405	Pasta fresca cocida	1	130	68,6	0	5,2	24,9	24,9	0	0	—	1,1	0,15	0,12	0,43	33	6	6	0	—	—	—	
010406	Pasta integral	1	352	10,7	0	13,1	63,7	61,4	2,3	0	9,3	2,9	0,41	0,3	1,3	0	0	0	0	0	0,25	—	
010407	Pasta rellena de carne hervida	1	104	77,4	0	4,7	12,7	12,7	0	0	1,8	3,4	1,3	1,6	0,3	23	0	0	0	0,1	0,3	0,5	
010408	Pasta rellena de queso hervida	1	151	68,2	0	9,5	16,3	15,3	1	0	0,9	5,1	2	2,3	0,5	26	38	38	—	0,1	0,3	0,5	
02	LEGUMBRES																						
0201	Legumbres secas																						
020101	Altramuz seco	1	394	10,4	0	36,2	40,4	—	—	0	—	9,7	1,2	3,9	2,4	0	6,9	—	—	0	—	—	
020102	Garbanzo	1	341	11	0	20,8	44,3	41,9	2,4	0	15,5	5,5	0,36	1,6	2,5	0	33	0	198	0	0,82	264	

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
010313	Pan de molde integral	1	0,35	0,33	6,7	0,32	37	0,08	0,36	—	0,3	99	191	3,8	5	1,4	58	516	222	1,6	0,27	32,1
010314	Pan de pasas	1	0,49	0,23	4,4	0,096	154	0	—	—	0,2	135	98	3,4	—	0,69	24	442	188	—	0,12	19,9
010315	Pan de perrito	1	0,32	0,14	2,5	0,1	26	0,91	0,3	1	0	211	150	2,3	2,6	1,8	34	494	110	0,5	0,13	28
010316	Pan de pita	1	0,11	0,08	2,6	0,05	21	0	—	—	0	52,7	153	1	10	1	18,1	530	134	—	—	—
010317	Pan de trigo y centeno	1	0,18	0,11	1,2	0,22	16	0	—	—	0	26	114	2,4	9,3	0,9	33	464	130	—	—	—
010318	Pan de Viena	1	0,71	0,43	4,8	0,11	123	0	—	—	0	52	105	3,9	—	1	32	602	117	—	0,15	28,6
010319	Pan fajitas	1	0,086	0,06	3	0,06	23	0	0,3	1	0	56	91	1,6	4,7	0,61	25,1	500	110	0,5	0,19	28
010320	Pan integral	1	0,34	0,09	5,5	0,12	39	0	0,65	3,5	0	54	200	2,7	1	1,8	76	361	230	1,9	0,25	35
010321	Pan integral tostado	1	0,34	0,1	7	0,14	46	0	0,7	7	0	63	230	3,2	Tr.	2,1	89	538	270	2,2	0,3	41
010322	Pan sin gluten	1	0,38	0,51	2,8	0,073	36	0	—	—	0	138	51	2,6	—	0,48	12	447	75	—	0,075	0,4
010323	Pan tipo hamburguesa	1	0,32	0,14	2,5	0,1	26	0,91	0,3	1	0	211	150	2,3	2,6	1,8	34	400	110	0,5	0,13	28
010324	Pan tipo picatoste con omega 3	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	700	—	—	—	—
010325	Panecillos hechos con aceite de oliva	1	0,23	0,1	3,4	0,06	48	0	—	—	0	130	78,2	2,3	19	0,7	31	550	110	—	—	28
010326	Picatostes	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	448	—	—	—	—
0104	Pastas																					
010401	Cuscús	1	0,16	0,078	3,5	0,11	20	0	—	—	0	24	170	1,1	—	0,83	44	10	166	—	—	—
010402	Pasta	1	0,09	0,06	4,4	0,11	18	0	0,43	—	0	24	150	1,8	10	1,2	48	7	236	0,69	0,25	62,2
010403	Pasta al huevo	1	0,17	0,073	3,4	0,06	22	0,2	0,3	1	0	23	153	3	—	1,3	42	17	219	0,64	0,2	20
010404	Pasta de colores	1	1	0,53	10,1	0,13	17	0	0,75	—	0	34	116	4,3	10	0,76	46	43	285	3,8	0,2	62,2
010405	Pasta fresca cocida	1	0,21	0,15	0,99	0,034	64	0	0,19	—	0	6	63	1,1	—	0,56	18	6	24	—	0,093	—
010406	Pasta integral	1	0,67	0,11	2,3	0,043	0	53	—	—	0	34	370	4	1,9	0,8	91	5	490	—	—	1,9
010407	Pasta rellena de carne hervida	1	0,12	0,06	1,6	0,2	10	0	0,3	—	2	20	70	1,3	10	0,5	18	444	163	0,64	0,2	20
010408	Pasta rellena de queso hervida	1	0,12	0,06	1,6	0,2	10	0	0,3	—	2	20	86	1,1	10	0,5	18	435	163	0,64	0,2	20
02	LEGUMBRES																					
0201	Legumbres secas																					
020101	Altramuz seco	1	0,64	0,22	2,2	0,36	—	0	—	—	4,8	176	440	4,4	—	4,8	198	15	1013	—	—	8,2
020102	Garbanzo	1	0,45	0,14	4,6	0,55	185	0	1,3	—	4,1	143	332	6,8	1,5	3,4	122	25	875	2,7	0,84	8,2

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles				
				Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocoferol) mg
020103	Guisante seco	1	302	15,2	0	22,9	41,2	38,1	3,1	0	16,7	1,4	0,26	0,11	0,79	0	42	0	252	0	0,39	81
020104	Haba seca	1	307	10,4	0	26,1	33,3	30,8	2,5	0	25	2,1	0,3	0,3	1,1	0	5,3	0	32	0	0,09	19
020105	Harina de algarrobo	1	300	3,6	0	4,6	49,1	0	49,1	0	39,8	0,65	0,09	0,02	0,22	0	1,3	0	8	0	0,63	—
020106	Judía blanca	1	284	15,5	0	21,1	34,7	32,7	2	0	23,2	1,6	0,43	0,14	0,69	0	67	0	400	0	0,21	19
020107	Judía pinta	1	292	11,8	0	23,6	35,1	32,9	2,2	0	24,9	0,83	0,12	0,064	0,46	0	67	0	400	0	0,22	19
020108	Lenteja	1	305	14,8	0	23,2	40,6	39,5	1,1	0	17	1,7	0,23	0,3	0,84	0	10	0	60	0	1,8	123
020109	Soja	1	373	14	0	34,7	6,3	0,62	5,7	0	22	18,3	2,4	4,1	10,7	0	63,4	0	380	0	1,5	47
0202	Legumbres en conserva																					
020201	Cocido madrileño en conserva	1	139	74,2	0	6,9	9,6	8,9	0,7	0	1,5	7,8	2,7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
020202	Garbanzo en conserva	1	120	71,7	0	7,2	14,1	13,7	0,4	0	4,1	2,9	0,31	0,72	1,3	0	3,5	0	21	0	1,6	132
020203	Judía blanca en conserva	1	101	72,9	0	6,7	15,7	14,7	1	0	4,4	0,3	0,07	0,01	0,12	0	0	0	0	0	0,2	9,5
020204	Judía pinta en conserva	1	84,2	76,9	0	8,4	9,9	9,4	0,5	0	4,6	0,2	0	0	0,16	0	0	0	0	0	0,24	9,5
020205	Lenteja en conserva	1	109	71,9	0	8,8	14,9	14,5	0,4	0	3,8	0,7	0,1	0,1	0,3	0	0	0	—	0	Tr.	61,5
0203	Derivados de legumbres																					
020301	Batido fermentado de soja	1	82,4	85,9	0	5	3,9	0	3,9	3,9	0	5,2	0,6	1	2,6	0	—	—	—	0	0,74	—
020302	Bebida de soja	1	54,8	87,9	0	3,2	5,8	0	5,8	5,8	1,3	1,8	0,21	0,31	0,8	0	2	0	12	0	0,74	—
020303	Brote de soja	1	54,6	86,4	0	5,5	4,7	2,3	2,3	0	2,4	1	0,14	0,23	0,58	0	4,2	0	25	0	0,1	—
020304	Fideos de soja	1	340	13,1	0	0,09	83,2	77	2	0	3,3	0,07	0	0,016	0,041	—	8,3	—	50	—	—	—
020305	Hamburguesa vegetal	1	192	57,4	0	15,7	15,7	13,8	1,9	0	4,9	6,3	1,4	1,8	2	5	1,7	0	10	0	0,23	4,2
020306	Harina de soja	1	475	5	0	36,8	23,5	10,8	12,7	0	11,2	23,5	2,9	11,4	4,5	0	0	0	0	0	1,5	70
020307	Lecitina de soja	1	501	41,1	0	0	5,9	3	2,9	0	—	53	13	5	35	0	0	0	0	—	—	—
020308	Lentejas, brotes	1	129	67,7	0	9	22,1	—	—	0	—	0,55	0,057	0,1	0,22	0	2	0	—	0	—	—
020309	Miso	1	218	43	0	11,7	26,5	20,3	6,2	0	5,4	6	1,1	1,2	3,2	0	8,7	0	52	0	0,01	29,3
020310	Salchicha vegetal	1	283	50,4	0	18,5	9,8	9,8	0	0	2,8	18,2	2,9	4,5	9,3	0	0	0	0	0	2,1	—
020311	Tempeh	1	104	76	0	18	3,5	3	0,5	0	—	1,5	—	—	—	0	0	0	0	0	—	—
020312	Tofu	1	89,4	83,5	0	8,1	3,3	1,6	1,6	0	0,3	4,8	0,69	1,1	2,7	0	2,2	0	12,9	0	0,95	—

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
020103	Guisante seco	1	0,77	0,27	10,3	0,12	151	0	2	19	2	72	375	5	2	3,3	118	26	941	1,2	0,72	3
020104	Haba seca	1	0,5	0,26	6,9	0,37	423	0	0,98	—	4	100	590	5,5	2	3,1	190	11	1090	1,6	0,82	8,2
020105	Harina de algarrobo	1	0,053	0,46	1,9	0,37	21	0	—	—	0,2	348	79	2,9	—	0,092	54	35	827	—	—	5,3
020106	Judía blanca	1	0,5	0,12	5,3	0,41	388	0	0,87	—	2,5	113	426	6,2	1,8	2,6	140	15	1337	1,6	0,98	12,8
020107	Judía pinta	1	0,53	0,22	6,8	0,4	394	0	0,78	—	4,5	143	407	8,2	2	2,8	140	24	1406	1	0,96	3,2
020108	Lenteja	1	0,47	0,22	6,6	0,7	168	0	1,6	—	3,4	70	411	8,2	1,5	3,1	129	24	837	1,5	0,74	9,9
020109	Soja	1	0,61	0,27	7,9	1	240	0	1,9	60	3	201	550	6,6	6,3	4,2	220	4,7	1799	2,7	1,2	17,8
0202	Legumbres en conserva																					
020201	Cocido madrileño en conserva	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	270	—	—	—	—
020202	Garbanzo en conserva	1	0,13	0,06	1,2	0,04	67	0	0,29	—	Tr.	43	335	2,8	1	1,2	24	220	110	0,6	0,17	1
020203	Judía blanca en conserva	1	0,1	0,04	1,3	0,07	60	0	0,17	—	Tr.	71	84	2,8	1	2,3	23	243	362	0,22	0,47	0,6
020204	Judía pinta en conserva	1	0,16	0,07	2,2	0,1	60	0	0,14	—	1	66	92	2,5	1	2,3	27	294	420	0,22	0,14	7,1
020205	Lenteja en conserva	1	0,14	0,07	1,8	0,28	30	0	0,2	—	Tr.	22	130	3,5	1	1,4	16	238	310	0,5	0,25	2,8
0203	Derivados de legumbres																					
020301	Batido fermentado de soja	1	0,07	0,03	0,1	0,07	19	0	0,08	—	0,47	100	47	0,4	0	0,2	15	32	120	0,2	0,1	1,3
020302	Bebida de soja	1	0,12	0,42	0,88	0,062	1	0	0,08	—	0	3	47	0,8	0	0,39	28	3	191	0,2	0,1	1,3
020303	Brote de soja	1	0,15	0,16	1,4	0,16	160	0	1,4	—	1	32	75	0,89	1	0,96	19	30	235	0,17	0,23	0,6
020304	Fideos de soja	1	—	—	—	—	7	—	—	—	—	25,2	40	1	10	1	9,6	10,3	13,2	—	—	5
020305	Hamburguesa vegetal	1	2,7	0,24	3,8	0,3	124	2	0,29	—	4,5	136	206	2,4	—	1,3	56	569	333	0,95	0,2	22,6
020306	Harina de soja	1	0,75	0,28	10,6	0,46	345	0	1,8	—	0	210	600	6,9	—	3,9	240	9	1660	4	2,9	9
020307	Lecitina de soja	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3,1	—	—	—	—	—	1,2	—	—	—
020308	Lentejas, brotes	1	0,23	0,13	1,1	0,19	100	0	—	—	16,5	25	173	3,2	—	1,5	37	11	322	—	—	0,6
020309	Miso	1	0,098	0,23	0,91	0,2	19	0,08	—	—	0	57	159	2,5	—	2,6	48	3728	210	—	—	—
020310	Salchicha vegetal	1	2,3	11,2	0,83	0	0	26	—	—	0	63	225	372	—	1,5	36	888	231	—	—	144
020311	Tempeh	1	0,078	0,36	2,6	0,22	24	0,08	—	—	0	111	266	2,7	—	1,1	81	9	412	—	—	0
020312	Tofu	1	0,08	0,05	2,2	0,047	15	0	0,068	—	0,1	87	97	3,7	1	0,95	99	3,8	94	0,6	0,19	8,4

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles					
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares simples g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocoferol) mg	Vit. K µg
03	VERDURAS Y HORTALIZAS																					
0301	Verduras frescas																					
030101	Acedera	1	32,9	91,2	0	2	3,2	—	—	0	2,9	0,7	—	—	—	—	200	0	1200	0	—	—
030102	Acelga	0,88	29,8	92,2	0	1,9	4,5	3,5	1	0	1,2	0,2	0,03	0,04	0,07	0	227	0	1360	0	0,03	200
030103	Ajo	0,79	119	70	0	4,3	24,3	21,8	2,2	0	1,2	0,23	0,05	0,03	0,1	0	0	0	5	0	0,011	1,4
030104	Alcachofa	0,48	43,9	83,8	0	2,4	2,9	Tr.	2,9	0	10,8	0,12	0,028	0,004	0,05	0	7,8	0	47	0	0,19	14
030105	Apio	0,8	19,4	94,7	0	1,2	2,5	Tr.	2,5	0	1,4	0,2	0,053	0,04	0,099	0	8,3	0	50	0	0,2	12
030106	Berenjena	0,85	21,4	93,7	0	1,3	2,4	0,19	2,2	0	2,5	0,18	0,034	0,016	0,076	0	8,4	0	50,6	0	0,03	3,5
030107	Berro	0,62	20,1	94,6	0	1,6	2	Tr.	2	0	1,5	0,3	0,081	0,024	0,11	0	987	0	5919	0	1,5	542
030108	Borraja	0,8	25,9	94,4	0	1,8	3,1	—	—	0	0	0,7	0,17	0,21	0,11	0	210	0	35	13	—	—
030109	Brécol	0,61	33	90,6	0	3,6	2,7	0	2,7	0	3	0,2	0,031	0,014	0,095	0	71,1	0	427	0	0,62	154
030110	Brotes de bambú fresco	1	38,3	89,7	0	2,6	5,2	2,2	3	0	2,2	0,3	0,069	0,007	0,13	0	1	0	12	0	1	—
030111	Calabacín	0,88	23,3	94	0	1,9	2	0,08	1,9	0	1,6	0,5	0,1	0,1	0,1	0	47,8	0	287	0	0,06	4,3
030112	Calabaza	0,67	28,4	92	0	1,1	4,6	0,7	3,9	0	2,2	0,13	0,068	0,017	0,007	0	128	0	766	0	1,1	1,1
030113	Canónigos	0,57	16,6	95,6	0	1,8	0,7	—	—	0	1,5	0,4	—	—	—	0	443	0	2655	0	1	—
030114	Cardo	0,6	16,9	94,9	0	0,8	2,2	0,3	1,9	0	2	0,1	0,011	0,018	0,041	0	0	0	0	0	0,9	12
030115	Cebolla	0,91	31,9	91,5	0	1,2	5,3	Tr.	5,3	0	1,8	0,25	0,094	0	0,11	0	0,17	0	1	0	0,45	0,7
030116	Chile rojo	1	37	90,3	0	1	6,4	1,8	4,6	0	1,9	0,4	0,1	Tr.	0,2	0	95,3	0	572	0	0,8	—
030117	Chile verde	1	20,1	94,4	0	0,8	2,6	0,93	1,7	0	1,9	0,3	0,1	Tr.	0,2	0	37	0	222	0	0,8	—
030118	Chirivía	1	70,1	81,7	0	1,8	11,1	5,6	5,4	0	4,3	1,1	0,2	0,5	0,2	0	5	0	30	0	1	—
030119	Col	0,77	30,2	90,6	0	1,4	4,2	0,03	4,1	0	3	0,2	0,038	0,0041	0,11	0	12	0	69	—	1,7	70
030120	Col de Bruselas	0,78	42,7	87,5	0	4,4	3,3	0,49	2,8	0	4,4	0,34	0,047	0,007	0,24	0	12,8	0	77	0	0,56	236
030121	Col rizada	0,85	43,7	88,1	0	4,3	2,5	Tr.	2,5	0	4,2	0,9	0,11	0,017	0,49	0	867	0	5200	0	1,7	817
030122	Coliflor	0,8	27,5	92	0	2,4	2,4	0,29	2,1	0	2,9	0,28	0,042	0,006	0,14	0	0,33	0	2	0	0,21	57
030123	Endivia	0,83	23,6	93,7	0	1,1	3,6	Tr.	3,6	0	1,3	0,24	0,04	0,02	0,13	0	251	0	1506	0,1	1	231
030124	Escarola	0,79	17,4	94,6	0	1,6	1	Tr.	1	0	2,6	0,2	0	0	0,1	0	94	0	—	0	0,6	200

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
03	VERDURAS Y HORTALIZAS																					
0301	Verduras frescas																					
030101	Acedera	1	0,04	0,1	0,5	0,12	0	13	—	—	48	44	63	2,4	0,4	0,2	103	4	390	—	—	0,9
030102	Acelga	0,88	0,05	0,05	1,1	0,11	128	0	0,17	—	18,9	105	40	3,3	39,1	0,03	76	150	380	0,37	0,077	0,9
030103	Ajo	0,79	0,16	0,02	1	0,32	4,8	0	0,6	—	14	17,8	134	1,2	4,7	1,1	24,1	19	446	0,46	0,15	2
030104	Alcachofa	0,48	0,14	0,12	0,9	0,09	47	0	0,34	—	7,6	53	130	1,5	1	0,1	26	47	353	0,38	0,32	0,7
030105	Apio	0,8	0,048	0,076	0,48	0,09	16	0	0,43	0,1	7	41	21	0,4	0,98	0,14	12	100	320	0,1	0,038	3
030106	Berenjena	0,85	0,038	0,045	0,75	0,075	23,2	0	0,23	—	5,9	16,4	21	0,4	1,4	0,22	10,8	3	210	0,11	0,09	1
030107	Berro	0,62	0,085	0,17	0,73	0,23	214	0	0,31	0,4	96	180	64	3,1	12	0,7	34	12	276	0,6	0,01	0,9
030108	Borraja	0,8	0,06	0,15	—	0,084	13	0	0,041	—	35	93	53	3,3	—	0,2	52	80	470	0,35	0,13	0,9
030109	Brécol	0,61	0,09	0,18	1,5	0,28	114	0	0,9	0,5	100	58	65	0,86	15	0,49	19	22	279	0,45	0,056	0,7
030110	Brotes de bambú fresco	1	0,15	0,07	0,6	0,24	7	0	—	—	4	13	59	0,5	—	1,1	3	4	533	—	—	0,8
030111	Calabacín	0,88	0,09	0,07	0,71	0,07	33,1	0	0,16	—	13,8	21,5	45	0,67	2	0,24	12,9	1	230	0,1	0,02	1
030112	Calabaza	0,67	0,047	0,067	0,35	0,11	36	0	0,4	0,4	12	22	44	0,8	1,4	0,2	8	3,1	304	0,066	0,08	0,3
030113	Canónigos	0,57	0,07	0,08	0,38	0,25	—	0	—	—	35	35	49	2	33,5	0,54	13	4	421	—	—	—
030114	Cardo	0,6	0,02	0,04	0,3	0,05	34	0	0,099	—	4	70	23	0,7	1	0,2	32	23	400	0,13	0,028	0,9
030115	Cebolla	0,91	0,03	0,03	0,72	0,13	7	0	0,11	3,5	6,9	25,4	33	0,27	8,9	0,26	4,2	3	162	0,13	0,05	1,5
030116	Chile rojo	1	0,12	0,15	2,5	—	—	0	0,08	—	225	16	39	1	1	0,3	21	12	440	—	0,01	0,0001
030117	Chile verde	1	0,07	0,08	1,6	—	—	0	0,08	—	120	30	80	1,2	1	0,4	24	7	220	—	0,02	—
030118	Chirivía	1	0,023	0,01	1	0,11	87	0	—	—	17	41	74	0,6	—	0,3	23	10	450	—	—	—
030119	Col	0,77	0,043	0,045	0,73	0,19	31	0	0,21	3,1	48	45	36	0,41	3	0,22	14	12	255	0,2	0,033	2,5
030120	Col de Bruselas	0,78	0,13	0,13	1	0,34	101	0	1	0,4	112	33	84	1	0,7	0,54	22	9,2	451	0,3	0,065	0,6
030121	Col rizada	0,85	0,1	0,25	2,1	0,25	187	0	0,09	0,5	105	212	87	1,9	4,5	0,33	31	35	451	0,55	0,056	1,4
030122	Coliflor	0,8	0,088	0,092	1,3	0,24	72,5	0	0,6	1,5	58,8	19,3	52	0,84	5,9	0,32	15,9	13	296	0,18	0,045	0,93
030123	Endivia	0,83	0,06	0,06	0,39	0,05	115	0	0,9	—	10	58,5	33	0,94	5,9	0,3	6,3	10	322	0,15	0,044	2,8
030124	Escarola	0,79	0,06	0,09	0,6	0,05	110	0	0,11	—	10	55	37	1	3	0,2	13	14	327	0,3	0,01	1

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles				
				Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. a- tocopherol) mg
030125	Esparrago verde	0,75	21,2	94,2	0	2,3	2	Tr.	2	0	1,3	0,16	0,032	0,003	0,076	0	54,8	0	329	0	2	40
030126	Espinaca	0,81	20,7	93,9	0	2,6	0,61	0,14	0,47	0	2,6	0,3	0,03	0,015	0,16	0	542	0	3254	0	1,4	307
030127	Grelo	0,81	20,8	93,1	0	2,7	0,1	Tr.	0,1	0	3,9	0,2	0,05	0,04	0,1	0	579	0	—	0	2	307
030128	Guisante verde	0,37	90,7	76	0	6,9	11,3	10,1	1,2	0	4,9	0,9	0,1	0,1	0,5	0	60,5	0	363	0	0,23	29
030129	Haba fresca	0,4	50,4	85,1	0	5,4	4,2	3,8	0,4	0	5,1	0,2	0,03	0,04	0,09	0	18	0	—	0	0,46	43
030130	Judía verde	0,91	36,4	90,4	0	2,4	4,2	2	2,2	0	2,4	0,58	0,07	0,06	0,23	0	30,6	0	184	0	0,28	43
030131	Lechuga	0,74	19,6	95,1	0	1,4	1,4	0,036	1,4	0	1,5	0,6	0,12	0,0062	0,37	0	29,2	0	175	0	0,6	113
030132	Lombarda	0,81	26,6	92,3	0	1,5	3,5	0,072	3,5	0	2,5	0,18	0,036	0,006	0,098	0	2,5	0	15	0	1,7	25
030133	Nopal	0,96	23,6	93,1	0	1,3	3,3	2,1	1,2	0	2,2	0,09	0,016	0,018	0,05	0	45,7	0	274	0	0	5,3
030134	Pepino	0,77	13,3	96,6	0	0,63	1,9	0,08	1,8	0	0,7	0,2	0,069	0,008	0,088	0	28,2	0	169	0	0,39	13
030135	Pimiento rojo	0,83	33,1	92,2	0	1,3	4,2	0	4,2	0	1,5	0,9	0,3	Tr.	0,3	0	539	0	3236	0	0,8	17
030136	Pimiento verde	0,84	19,7	95,2	0	0,63	1,6	0,07	1,5	0	1,8	0,8	0,3	0,1	0,3	0	32,8	0	197	0	0,87	11
030137	Puerro	0,86	29,2	92	0	2,2	3,3	0,12	3,1	0	2,3	0,29	0,078	0,013	0,18	0	123	0	739	0	0,53	47
030138	Repollo	0,77	32,1	91,4	0	1,7	4,1	0,09	4	0	2,4	0,45	0,1	0,047	0,3	0	64,2	0	385	0	0,2	70
030139	Rúcula	1	34,3	91,7	0	2,6	3,7	1,6	2,1	0	1,6	0,66	0,086	0,049	0,32	0	596	0	3575	0	0,43	—
030140	Tomate	0,94	22,2	94	0	0,88	3,5	0,1	3,4	0	1,4	0,21	0,037	0,025	0,1	0	217	0	1302	0	0,89	5,7
030141	Tomate, Cherry	1	33	92	0	0,8	5	0,03	3	0	1,3	0,8	0,018	0,019	0,053	0	132	0	792	0	1,2	—
0302	Verduras congeladas																					
030201	Alcachofa congelada	1	37,7	89,1	0	2,6	3,9	0,9	3	0	3,9	0,43	0,099	0,012	0,18	0	8	0	48	0	0,19	14
030202	Espinaca congelada	1	32,4	91,4	0	3,1	1,2	0,36	0,87	0	3,1	1	0,3	0,1	0,4	0	716	0	4298	0	1,6	377
030203	Guisante congelado	1	74	79,9	0	6	9,5	4,1	5,4	0	4,2	0,4	0,15	0,13	0,05	0	67,5	0	405	0	0,18	23,5
030204	Judía verde congelada	1	36,5	90,4	0	1,9	3,6	1,5	2,1	0	3,2	0,9	0,3	0,1	0,4	0	19,7	0	118	0	0,12	47
030205	Menestra congelada	1	63,9	82,7	0	3,3	9,5	4,3	5,2	0	4	0,52	0,098	0,031	0,24	0	420	0	2520	0	0,3	30
0303	Verduras en conserva																					
030301	Acelga en conserva	1	15,3	94,5	0	1,8	1,2	0,2	1	0	1,3	0,08	0,012	0,016	0,028	0	612	0	3675	0	1,9	327
030302	Alcachofa en conserva	1	36,6	86,3	0	2,9	1,2	Tr.	1,2	0	9,4	0,16	0,037	0,005	0,068	0	1,3	0	8	0	0,2	14

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Vitaminas Hidrosolubles									Minerales									
				Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg
030125	Esparrago verde	0,75	0,11	0,11	1,4	0,056	108	0	0,62	2	20	26	45	0,68	7	0,4	17	4,1	202	0,1	0,15	1
030126	Espinaca	0,81	0,092	0,2	1,4	0,22	145	0	0,25	6,9	40	117	46	2,7	12	0,6	60	69	554	0,64	0,097	0,8
030127	Grelo	0,81	0,06	0,2	1,1	0,16	110	0	0,25	—	40	98	35	3,1	12	0,4	10	10	80	0,64	0,1	0,8
030128	Guisante verde	0,37	0,29	0,16	4,1	0,17	75,3	0	0,45	5,3	21,9	25,4	113	1,9	4	0,7	32,3	2	247	0,35	0,25	0,89
030129	Haba fresca	0,4	0,2	0,1	4,1	0,06	145	0	0,09	—	24	23	98	1,8	4	0,9	28	18	210	0,22	0,08	1,4
030130	Judía verde	0,91	0,06	0,1	1,5	0,22	62,3	0	0,09	7	23,4	51,7	37	1	3,6	0,23	22,2	1,5	238	0,22	0,08	1,4
030131	Lechuga	0,74	0,06	0,07	0,8	0,06	33,6	0	0,11	1,9	13	34,7	28	1	3	0,23	8,7	3	220	0,3	0,01	1
030132	Lombarda	0,81	0,063	0,044	0,5	0,15	35	0	0,32	2	57	52	36	0,44	2,9	0,24	13	10	250	0,16	0,041	0,92
030133	Nopal	0,96	0,012	0,041	0,41	0,07	3	0	0,17	—	9,3	164	16	0,59	—	0,25	52	21	257	0,46	0,052	0,7
030134	Pepino	0,77	0,04	0,03	0,36	0,04	19,4	0	0,26	0,9	7	18,5	23	0,2	0,3	0,14	7,3	3	140	0,08	0,039	0,8
030135	Pimiento rojo	0,83	0,04	0,03	1,1	0,28	23,7	0	0,08	—	139	11,9	22	0,37	0,78	0,14	12,8	4	160	0,1	0,01	0,1
030136	Pimiento verde	0,84	0,01	0,02	0,23	0,27	25,1	0	0,06	—	107	11,3	19	0,49	0,17	0,12	10,5	4	120	0,13	0,02	Tr.
030137	Puerro	0,86	0,086	0,068	0,77	0,26	103	0	0,14	1,6	26	63	48	0,81	8,6	0,31	16	4,4	267	0,19	0,053	0,76
030138	Repollo	0,77	0,15	0,02	0,8	0,17	75	0	0,21	0,1	49	52	41	0,7	2	0,3	8	5	270	0,2	0,02	1
030139	Rúcula	1	0,04	0,086	0,31	0,073	97	0	—	—	15	160	52	1,5	—	0,47	47	27	369	—	—	—
030140	Tomate	0,94	0,07	0,04	0,9	0,13	28,8	0	0,28	1,5	26,6	10,6	24	0,7	2,2	0,16	8,3	9	242	0,11	0,058	0,99
030141	Tomate, Cherry	1	0,06	0,04	1	0,14	17	0	—	—	28	11	30	0,4	2	0,2	11	13	290	—	—	Tr.
0302	Verduras congeladas																					
030201	Alcachofa congelada	1	0,058	0,14	0,86	0,082	126	0	0,19	—	5,3	19	58	0,5	1	0,32	27	47	248	0,24	0,054	0,2
030202	Espinaca congelada	1	0,07	0,19	1,9	1,9	140	0	0,21	0,1	8,5	181	48	2,1	2,8	0,54	66,2	16	340	0,2	0,09	0,7
030203	Guisante congelado	1	0,26	0,09	2,5	0,09	47	0	0,14	0,4	12	35	99	1,6	2	0,7	21	2	150	0,3	0,03	0,88
030204	Judía verde congelada	1	0,06	0,1	0,89	0,15	63,9	0	0,07	—	9,8	46,6	33	0,59	0,5	0,24	19,6	8	160	0,2	0,05	1,2
030205	Menestra congelada	1	0,12	0,09	1,4	0,11	52	0	0,16	—	13	35	57	0,8	1	0,4	16	96	130	0,2	0,02	0,4
0303	Verduras en conserva																					
030301	Acelga en conserva	1	0,03	0,09	0,66	0,09	10	0	0,16	—	18	80	33	2,3	14	0,2	86	364	510	0,33	0,16	0,8
030302	Alcachofa en conserva	1	0,05	0,04	0,9	0,09	47	0	0,27	—	6	44	50	1	0,4	0,1	27	402	300	0,25	0,23	0,2

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles				
				Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocopherol) mg
030303	Apio en conserva	1	32,3	91,3	0	0,5	5,9	4,4	1,5	0	2	0,3	0,09	0,09	0,09	0	8,3	0	50	0	0,2	15,5
030304	Brotos de bambú en conserva	1	26	94,3	0	1,7	3,2	1,3	1,9	0	1,4	0,4	0,092	0,009	0,18	0	1	0	8	0	0,63	—
030305	Cardo en conserva	1	15,8	95	0	0,76	2,1	1,8	0,3	0	1,7	0,11	0,012	0,02	0,044	0	6	0	36	—	0,9	12
030306	Chucrut en conserva	1	22,5	93,7	0	1,5	2,4	1,1	1,3	0	2,1	0,3	0,026	0,01	0,051	0	3	0	18	0	0,14	—
030307	Esparrago de lata	1	18,8	95,1	0	1,9	1,5	Tr.	1,5	0	1,2	0,31	0,071	0,01	0,14	0	46,3	0	278	0	0,4	40
030308	Espinaca en conserva	1	27,8	92,9	0	3,1	2,3	1,8	0,5	0	1,3	0,4	0,1	0	0,1	0	13,7	0	82,3	0	16,7	290
030309	Guisante en conserva	1	88,9	76,4	0	5,3	12,4	9,9	2,5	0	5	0,9	0,2	0,1	0,4	0	75	0	450	0	0,22	26
030310	Judía verde en conserva	1	15,1	95,6	0	1,2	1,6	0,53	1,1	0	1,5	0,1	0,023	0,004	0,052	0	33,3	0	200	0	0,05	47
030311	Menestra en conserva	1	48,3	87,5	0	2	8,5	4,9	3,6	0	1,7	0,32	0,1	0,016	0,2	0	—	0	—	0	0,5	12,2
030312	Palmito en conserva	1	43,2	89,2	0	2,8	8	0	8	0	Tr.	0	0	0	0	0	0	0	—	0	0,9	0
030313	Pimiento del piquillo en conserva	1	32,2	91,7	0	1,2	5,2	0,1	5,1	0	1,5	0,4	0,1	0,013	0,2	0	630	0	3780	0	0,9	5,1
030314	Pimiento morrón en conserva	1	29,4	91,7	0	1,2	4,5	1,6	2,9	0	1,5	0,4	0,1	0,013	0,2	0	630	0	3780	0	0,9	5,1
030315	Pimiento rojo asado en conserva	1	33	91,7	0	1,2	5,4	1,6	3,8	0	1,5	0,4	0,1	0,013	0,2	0	630	0	3780	0	0,9	5,1
030316	Puerro en conserva	1	38,1	90	0	1,2	5,4	4,1	1,3	0	2,7	0,7	0,1	0,003	0,4	0	95,8	0	575	0	0,78	47
030318	Tomate frito en conserva	1	78,3	83,9	0	0,82	9,9	5,4	4,5	3,6	1,8	3,5	0,49	2,5	0,44	0	68,5	16	315	0,27	0,58	3,2
030319	Tomate pelado enlatado	1	30,6	92,1	0	1,1	6	1,2	4,8	0	0,66	0,19	0,04	0,021	0,08	0	106	0	636	0	1,2	3,2
030320	Tomate triturado	1	31,1	91,4	0	0,8	5,8	1,1	4,7	3,8	1,9	0,1	0	—	—	0	207	0	1242	0	0,83	3,2
0304	Zumos naturales de verduras																					
030401	Zumo de aloe vera	1	15	96,2	0	0	3,8	0	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
030402	Zumo de tomate natural	1	16,7	95,6	0	0,76	3	0,1	2,8	0	0,6	0,05	0,0066	0,0075	0,02	0	70,5	0	423	0	1	4
030403	Zumo de zanahoria natural	1	24,3	93,9	0	0,63	4,8	Tr.	4,8	0	0,62	0,15	0,027	0,007	0,071	0	437	0	2622	0	0,56	15
0305	Tubérculos y raíces																					
030501	Boniato	0,84	114	70,5	0	1,6	24,1	19,5	4,6	0	3,1	0,6	0,23	0,04	0,2	0	1581	0	9488	0	4,6	1,8
030502	Fécula de patata	1	375	3,8	0	6,9	83,1	79,6	3,5	0	5,9	0,34	0,09	0,008	0,15	0	0	0	0	0	0,25	—
030503	Harina de tapioca	1	382	4,6	0	0,5	94,3	94,3	Tr.	0	0,4	0,2	0,05	0,05	0,03	0	0	0	0	0	0	—
030504	Nabo	0,75	31,8	90,6	0	1	4,7	0,69	4	0	3,5	0,22	0,052	0,015	0,088	0	12	0	72	0	Tr.	0,1
030505	Patata nueva	0,8	73,6	80,7	0	2,3	14,8	14,1	0,7	0	2,1	0,11	0,026	0,002	0,056	0	0,17	0	1	0	0,053	2,1

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
030303	Apio en conserva	1	0,06	0,01	0,1	0,03	10	0	0,28	Tr.	4	45	20	0,3	0,4	0,1	4	160	230	0,1	0,01	2,8
030304	Brotos de bambú en conserva	1	0,026	0,026	0,14	0,14	0	3	—	—	1,1	8	25	0,32	—	0,65	4	7	80	—	—	0,5
030305	Cardo en conserva	1	0,018	0,031	0,3	0,042	22	0	0,097	—	1,7	72	23	0,73	0,4	0,18	43	176	392	0,13	0,028	0,7
030306	Chucrut en conserva	1	0,027	0,5	0,17	0,21	19	0	—	—	20	48	43	0,6	5,2	0,32	14	661	288	—	—	0,6
030307	Esparrago de lata	1	0,03	0,04	0,94	0,05	29,8	0	0,13	1,7	6,8	22,6	50	0,74	2,1	0,38	9,6	348	220	0,11	0,086	0,7
030308	Espinaca en conserva	1	0,03	0,03	2,1	0,03	47,6	0	0,21	0,1	9,6	146	30	2,8	5,4	0,52	39,3	255	213	0,5	0,01	0,7
030309	Guisante en conserva	1	0,09	0,07	2,1	0,06	20	0	0,04	Tr.	1	30	81	1,9	1,7	0,6	20	268	130	0,2	0,02	0,7
030310	Judía verde en conserva	1	0,07	0,04	0,55	0,03	13	0	0,09	—	4,3	34	24	1,3	1,4	0,2	20	328	143	0,17	0,23	0,9
030311	Menestra en conserva	1	0,05	0,05	0,94	0,06	13	0	0,14	—	5	26	42	1	0,4	0,2	20	302	214	0,57	0,073	0,3
030312	Palmito en conserva	1	0,07	0,09	0,82	0,1	28	0	0,13	—	7	44	71	0,4	—	Tr.	23	620	163	1,4	0,13	0,7
030313	Pimiento del piquillo en conserva	1	0,01	0,03	1,1	0,31	11	0	0,06	—	81	9	26	0,3	0,4	0,2	14	314	180	0,1	0,01	0,3
030314	Pimiento morrón en conserva	1	0,01	0,03	1,1	0,31	11	0	0,06	—	81	9	26	0,3	0,4	0,2	14	288	180	0,1	0,01	0,3
030315	Pimiento rojo asado en conserva	1	0,01	0,03	1,1	0,31	11	0	0,06	—	81	9	26	0,3	0,4	0,2	14	260	180	0,1	0,01	0,3
030316	Puerro en conserva	1	0,02	0,02	0,55	0,05	40	0	0,1	1	7	20	32	0,7	5,4	0,2	2	6	150	0,2	0,02	1
030318	Tomate frito en conserva	1	0,08	0,02	0,76	0,11	17,1	0	0,22	1,2	17,5	12,6	39	0,51	1,4	0,2	12,5	961	409	0,1	0,03	0,95
030319	Tomate pelado enlatado	1	0,06	0,02	0,85	0,11	10,9	0	0,2	1,5	16	25,1	19	0,38	4,8	0,31	13	200	193	0,1	0,08	0,95
030320	Tomate triturado	1	0,093	0,058	1	0,18	54	0	1	6,1	9	60	34	1	2,2	0,27	32	295	1160	0,3	0,53	0,6
0304	Zumos naturales de verduras																					
030401	Zumo de aloe vera	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,8	8	0	0,15	—	0	0	8	0	—	0	0
030402	Zumo de tomate natural	1	0,056	0,026	0,77	0,11	13	0	0,2	2,5	15	15	16	0,56	2	0,086	9,5	4,8	236	0,007	0,12	0,6
030403	Zumo de zanahoria natural	1	0,06	0,06	0,77	0,2	4	0	0,23	—	3,8	27	31	0,5	7	Tr.	13	52	219	0,13	0,046	0,6
0305	Tubérculos y raíces																					
030501	Boniato	0,84	0,17	0,06	0,97	0,27	17	0	0,59	4,3	25	22	50	0,66	2,4	0,39	18	19	300	0,24	0,13	1
030502	Fécula de patata	1	0,23	0,051	3,5	0,77	25	0	—	—	3,8	65	168	1,4	—	0,54	65	55	1001	—	—	1,1
030503	Harina de tapioca	1	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0	—	—	0	11	20	1	—	—	3	4	20	—	—	0,8
030504	Nabo	0,75	0,04	0,051	0,68	0,08	20	0	0,2	2	20	45	41	0,38	2	0,23	14	58	269	0,068	0,056	1
030505	Patata nueva	0,8	0,11	0,047	1,7	0,31	22	0	0,4	0,4	17	6,4	50	0,43	2,6	0,34	21	2,7	418	0,15	0,091	1,5

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Macronutrientes													Vitaminas Liposolubles					
				Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares simples g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocopherol) mg
030506	Patata vieja	0,8	78,7	79,7	0	2,2	16,1	15,4	0,7	0	1,8	0,21	0,05	0	0,11	0	0,17	0	1	0	0,06	—
030507	Rábano	0,81	17,3	95	0	1,1	2,1	Tr.	2,1	0	1,6	0,14	0,033	0,017	0,055	0	3,8	0	23	0	0,001	1,3
030508	Remolacha	0,8	46,1	87,3	0	1,6	8,4	Tr.	8,4	0	2,6	0,1	0,018	0,0099	0,049	0	1,8	0	11	0	0,047	0,2
030509	Tapioca	1	345	13,9	0	0,58	84,9	84,9	Tr.	0	0,4	0,2	0,05	0,05	0,03	0	0	0	0	0	Tr.	0
030510	Yuca, mandioca, casava	1	164	58,4	0	1,4	38,1	36,4	1,7	0	1,8	0,3	0,07	0,08	0,05	0	1,3	0	8	0	0,19	—
030511	Zanahoria	0,87	39,8	89,1	0	1,3	6,9	Tr.	6,9	0	2,6	0,2	0,039	0,0032	0,12	0	1455	0	8731	0	0,55	15
0306	Tubérculos y raíces en conserva																					
030601	Remolacha en conserva	1	39,1	88,3	0	2,3	6,4	0,8	5,6	0	1,7	0,1	0	0	0,09	0	4,5	0	27	0	0,047	0,2
030602	Zanahoria en conserva	1	26,8	92,3	0	0,8	4,2	0,4	3,7	0	2,5	0,2	0,036	0,01	0,093	0	484	0	2904	0	0,64	9,8
0307	Setas frescas																					
030701	Champiñón	0,8	34	92,1	0	4,3	0,54	Tr.	0,54	0	1,9	1,2	0,2	0,06	0,71	0	0	0	0	0	0,13	14
030702	Níscalo	0,61	23,8	92,7	0	1,6	0,2	0	0,2	0	4,7	0,8	0,1	0	0,5	0	0	0	0	2,1	0,13	14
030703	Trufa cruda	1	126	61	0	9	13	—	—	0	16,5	0,5	—	—	—	0	—	0	—	—	—	—
0308	Setas en conserva																					
030801	Champiñón en conserva	1	21,4	94,6	0	3,4	0,07	Tr.	0,07	0	1,5	0,5	0,066	0,009	0,2	0	0	0	0	0	0,12	14
030802	Hongos desecados, shiitake	1	344	9,5	0	9,6	68,4	66,2	2,2	0	11,5	0,99	0,23	0,32	0,15	0	0	0	0	3,9	0	—
0309	Algas y derivados																					
030901	Alga agar cruda	1	29	92,6	0	0,54	6,4	6,1	0,28	0	0,5	0,03	0,006	0,003	0,01	0	0	0	0	0	0,87	2,3
030902	Alga agar desecada	1	336	8,7	0	6,2	73,2	70,2	3	0	7,7	0,3	0,061	0,027	0,1	0	0	0	0	0	5	24,4
030903	Alga espirulina desecada	1	391	4	0	58,2	20,3	16,9	3,1	0	3,6	7,7	2,7	0,68	2,1	0	57	0	342	0	5	25,5
030904	Alga Kelp cruda	1	47,6	87,4	0	1,7	8,3	7,7	0,6	0	1,3	0,56	0,25	0,098	0,047	0	11,7	0	70	0	0,87	66
030905	Alga Kelp desecada	1	246	12,3	0	7,9	49,7	0	49,7	0	5,3	0,6	0,2	0,1	0,042	0	73,3	0	440	0	0,87	—
030906	Alga Laver cruda	1	45,5	85	0	5,8	4,8	4,3	0,49	0	0,3	0,28	0,061	0,025	0,11	0	520	0	3121	0	1	4
030907	Alga Laver desecada	1	225	8,7	0	30,7	Tr.	0	Tr.	0	44,4	1,5	0,33	0,13	0,59	0	2485	0	14910	0	1	—
030908	Alga musgo de Irlanda cruda	1	54	81,3	0	1,5	11	10,4	0,61	0	1,3	0,16	0,033	0,015	0,055	0	6	0	—	0	0,87	66,9

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
030506	Patata vieja	0,8	0,1	0,04	—	0,25	11,9	0	0,37	0,3	19,4	7,2	37	0,78	4,1	0,27	19,9	7	360	0,1	0,08	1
030507	Rábano	0,81	0,033	0,03	0,52	0,06	24	0	0,18	—	29	26	18	0,44	1,2	0,19	9,4	21	241	0,049	0,026	2
030508	Remolacha	0,8	0,022	0,042	0,32	0,05	83	0	0,13	Tr.	10	17	45	0,91	0,4	0,36	21	58	407	0,24	0,084	0,62
030509	Tapioca	1	0,004	0,1	0,15	0,008	Tr.	0	0,14	Tr.	0	12	12	1	—	0,12	3	4	20	0,11	0,07	0,8
030510	Yuca, mandioca, casava	1	0,09	0,05	0,85	0,09	27	0	—	—	21	16	27	0,3	—	0,3	21	14	271	—	—	0,7
030511	Zanahoria	0,87	0,06	0,05	0,77	0,14	13,9	0	0,27	5	6,5	27,2	35	0,47	6,5	0,28	11,2	61	321	0,18	0,05	1,3
0306	Tubérculos y raíces en conserva																					
030601	Remolacha en conserva	1	0,01	0,01	0,7	0,04	61	0	0,1	Tr.	5	29	87	0,8	0,1	0,5	16	110	510	0,9	0,03	0,9
030602	Zanahoria en conserva	1	0,06	0,03	0,33	0,07	8	0	0,14	0,4	1	30	29	0,3	3	0,28	0,12	42	180	0,1	0,017	1
0307	Setas frescas																					
030701	Champiñón	0,8	0,1	0,31	5,3	0,09	23	0	2,1	16	4	10,8	125	1	15,7	0,46	12,2	7,9	390	0,077	0,37	7
030702	Níscalo	0,61	0,02	0,23	6,5	0,09	2	0	2,1	—	6	8	44	6,5	16	0,5	14	3	507	0,08	0,37	7
030703	Trufa cruda	1	—	—	—	—	—	0	—	—	—	24	62	3,5	—	—	28	77	431	—	—	—
0308	Setas en conserva																					
030801	Champiñón en conserva	1	0,02	0,19	2,9	0,06	8	0	0,8	8,4	1,7	19	69	0,8	2	0,3	15	308	121	0,05	0,13	8,8
030802	Hongos desecados, shiitake	1	0,3	1,3	14,1	0,97	163	0	—	—	3,5	11	294	1,7	—	7,8	132	13	1534	—	—	46,1
0309	Algas y derivados																					
030901	Alga agar cruda	1	0,005	0,022	0,06	0,032	85	0	0,3	—	0	54	5	1,9	12553	0,58	67	9	226	0,37	0,061	0,7
030902	Alga agar desecada	1	0,01	0,22	0,2	0,3	580	0	3	—	0	625	52	21,4	36000	5,8	770	102	1125	4,3	0,61	7,4
030903	Alga espirulina desecada	1	2,4	3,7	28,3	0,36	94	0	3,5	—	10,1	120	118	28,5	36000	2	195	1048	1363	1,9	6,1	7,2
030904	Alga Kelp cruda	1	0,05	0,15	1,3	0,002	180	0	0,64	—	3	168	42	2,9	70000	1,2	121	233	89	0,2	0,13	0,7
030905	Alga Kelp desecada	1	0,21	0,32	1,5	0,01	180	0	—	—	0	680	250	3,3	36000	1	121	3100	7500	—	—	0,7
030906	Alga Laver cruda	1	0,098	0,45	2,2	0,16	146	0	0,52	—	39	70	58	1,8	1300	1,1	2	48	356	0,99	0,26	0,7
030907	Alga Laver desecada	1	0,24	1,3	5,5	0,07	146	0	—	—	14	430	350	19,6	1405	6,4	—	790	2840	—	—	—
030908	Alga musgo de Irlanda cruda	1	0,015	0,47	0,59	0,069	182	0	0,18	—	3	72	157	8,9	6100	2	144	67	63	0,37	0,15	0,7

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles					
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocopherol) mg	Vit. K µg
030909	Alga Spirulina cruda	1	37,1	90,7	0	5,9	2,4	2	0,36	0	0,4	0,39	0,14	0,035	0,11	0	5,5	0	33	0	0,49	2,5
030910	Alga Wakame cruda	1	53,6	86	0	3	8,7	8	0,65	0	0,5	0,64	0,13	0,058	0,22	0	36	0	216	0	1	71,7
030911	Alga Wakame desecada	1	165	12,2	0	12,4	Tr.	0	Tr.	0	47,1	2,4	0,49	0,22	0,82	0	86	0	515	0	1	—
04	FRUTAS																					
0401	Frutas frescas																					
040101	Aguacate	0,71	233	67,9	0	1,9	0,4	Tr.	0,4	0	6,3	23,5	1,9	15,5	1,9	0	19,3	0	116	0	1,3	19
040102	Albaricoque	0,92	41,4	88,9	0	0,88	8,5	Tr.	8,5	0	1,5	0,1	0,01	0,04	0,02	0	26	0	156	0	0,5	3,3
040103	Arándano	0,99	42,1	87,8	0	0,63	6,1	0	6,1	0	4,9	0,6	Tr.	Tr.	Tr.	0	34	0	204	0	1,9	12
040104	Caqui	0,87	74,2	80,5	0	0,63	16	0	16	0	2,5	0,3	0,049	0,094	0,062	0	267	0	1600	0	0,59	2,6
040105	Carambola	1	31	91	0	0,5	6,3	0,3	6	0	1,7	0	0	0	0	—	31	0	188	0	0,5	—
040106	Cereza	0,83	62,1	84,2	0	0,88	13,3	0	13,3	0	1,3	0,31	0,07	0,084	0,093	0	2,8	0	16,5	0	0,13	1,5
040107	Chirimoya	0,6	72,7	81,6	0	1,3	14,1	0	14,1	0	2,4	0,7	0,2	0,1	0,3	0	9,8	0	58,8	0	0,01	—
040108	Ciruela	0,94	48,1	87,4	0	0,63	10,2	0	10,2	0	1,6	0,17	0,022	0,052	0,078	0	23,2	0	139	0	0,86	8,3
040109	Coco fresco	0,7	384	45,1	0	4,6	4,8	0	4,8	0	9	36,5	31,8	2,2	0,68	0	0	0	0	0	0,73	0,2
040110	Frambuesa	1	36,9	88,8	0	1,3	4,9	0	4,9	0	4,7	0,3	0,01	0,03	0,2	0	3,8	0	22,5	0	0,91	10
040111	Fresa y fresón	0,95	32,2	91,6	0	0,81	5,5	0	5,5	0	1,7	0,4	0,032	0,063	0,24	0	3	0	18	0	0,23	5,5
040112	Granada	0,56	77,2	80,4	0	0,69	16,1	0	16,1	0	2,3	0,6	0,076	0,09	0,13	0	6,7	0	40	0	0,55	4,6
040113	Grosella negra	0,98	45,2	85,6	0	1,3	6,1	0	6,1	0	6,8	0,22	0,026	0,025	0,11	0	13,5	0	81	0	1,9	30
040114	Grosella roja	0,99	32,4	90,4	0	1,1	4,8	Tr.	4,8	0	3,5	0,2	0,039	0,029	0,073	0	4,2	0	25	0	0,72	11
040115	Guayaba	0,89	41,6	87,6	0	0,88	5,8	0	5,8	0	5,2	0,5	0,14	0,045	0,21	0	122	0	733	0	1,1	2,6
040116	Higo	0,81	65,3	83,3	0	1,3	12,9	0	12,9	0	2	0,5	0,089	0,098	0,21	0	8	0	48	0	0,89	4,7
040117	Kiwi	0,86	51,8	87	0	1	9,1	Tr.	9,1	0	2,1	0,8	0,1	0,1	0,4	0	6,2	0	37,3	0	0,93	3,3
040118	Lima	0,7	17	94,6	0	0,5	1,9	0	1,9	0	2,8	0,2	0,022	0,019	0,055	0	1,7	0	10	0	0,8	0,6
040119	Limón	0,64	27,7	91,2	0	0,69	3,2	0	3,2	0	4,7	0,3	0,039	0,011	0,089	0	0,57	0	3,4	0	0,8	0,2
040120	Litchi	0,62	76,7	80,4	0	0,9	16,8	0	16,8	0	1,6	0,3	0,068	0,082	0,094	0	0	0	0	0	0,1	0,4
040121	Mandarina	0,76	44,7	88,2	0	0,63	9,2	0	9,2	0	1,8	0,2	0,022	0,034	0,037	0	65	0	390	0	0,29	0

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁	Vitamina B ₂	Equivalentes de Niacina	Vit. B ₆	Eq. Folato dietético	Vit. B ₁₂	Pantoténico	Biotina	Vit. C	Calcio	Fósforo	Hierro	Iodo	Cinc	Magnesio	Sodio	Potasio	Manganeso	Cobre	Selenio
		mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	
030909	Alga Spirulina cruda	1	0,22	0,034	2,8	0,034	9	0	0,33	—	0,9	12	11	2,8	3467	0,2	19	98	217	0,19	0,6	0,7
030910	Alga Wakame cruda	1	0,06	0,23	2,2	0,002	196	0	0,7	—	3	150	80	2,2	3900	0,38	107	872	50	1,4	0,28	0,7
030911	Alga Wakame desecada	1	0,11	0,14	4,6	0,01	196	0	—	—	15	660	310	11,6	2396	1,7	—	3220	220	—	—	—
04	FRUTAS																					
0401	Frutas frescas																					
040101	Aguacate	0,71	0,08	0,15	1,4	0,36	30	0	1,1	10	6	12	43	0,49	1	0,4	30	4,7	487	0,2	0,23	0,4
040102	Albaricoque	0,92	0,04	0,053	0,65	0,07	5	0	0,27	—	6	16	21	0,65	0,5	0,14	11	2	279	0,16	0,13	1,3
040103	Arándano	0,99	0,02	0,02	0,09	0,06	10	0	0,16	1,1	22	10	13	0,74	1	0,13	2,4	1	78	4,2	0,077	0,1
040104	Caqui	0,87	0,024	0,03	0,28	0,1	7	0	0,16	—	16	8	25	0,37	3	0,038	8	4	178	0,047	0,02	0,6
040105	Carambola	1	0,03	0,03	0,47	0,1	0	0	—	—	23	4	15	0,5	—	0,1	8	3	158	—	—	—
040106	Cereza	0,83	0,039	0,042	0,33	0,045	52	0	0,19	0,4	15	17	23	0,35	1,2	0,087	13	2,7	234	0,084	0,099	1,2
040107	Chirimoya	0,6	0,07	0,11	1,2	0,03	12,5	0	0,24	—	14,2	21,2	21	0,43	1,5	0,11	17,3	4	382	0,083	0,073	—
040108	Ciruela	0,94	0,072	0,043	1,3	0,045	2	0	0,18	0,1	5,4	8,3	17	0,26	1,4	0,093	7,9	1,7	177	0,068	0,071	0,59
040109	Coco fresco	0,7	0,061	0,008	1,2	0,06	30	0	0,2	—	2	20	94	2,3	1,2	0,79	39	35	379	1,3	0,44	10,1
040110	Frambuesa	1	0,023	0,05	0,78	0,06	30	0	0,3	1,9	25	40	44	1	3	0,36	30	1,3	200	0,38	0,093	1,3
040111	Fresa y fresón	0,95	0,031	0,054	0,79	0,06	61,6	0	0,34	4	54,9	21,5	26	0,46	2,7	0,22	13,3	1,4	161	0,39	0,046	1,3
040112	Granada	0,56	0,05	0,02	0,3	0,2	29	0	0,6	—	7	8	17	0,5	—	0,23	3	2,5	238	0,13	0,12	0,6
040113	Grosella negra	0,98	0,051	0,044	0,4	0,08	8,8	0	0,4	2,4	177	46	40	1,3	1	0,25	17	1,7	303	0,35	0,1	1,7
040114	Grosella roja	0,99	0,04	0,03	0,3	0,045	11	0	0,06	2,6	36	29	27	0,91	1	0,24	13	1,6	257	0,24	0,14	1,3
040115	Guayaba	0,89	0,03	0,04	1,1	0,14	14	0	0,15	—	273	17	31	0,75	—	0,56	13	4	290	0,1	0,1	0,5
040116	Higo	0,81	0,046	0,05	0,64	0,11	6,7	0	0,3	—	2,7	54	32	0,6	1,5	0,24	20	1,3	248	0,043	0,081	1,6
040117	Kiwi	0,86	0,02	0,04	0,6	0,12	26,8	0	0,18	—	43,1	34,1	32	0,37	0,33	0,16	14,9	4	290	0,1	0,13	0,6
040118	Lima	0,7	0,021	0,02	0,25	0,04	10	0	0,2	—	44	13	11	0,2	1,5	0,11	8	2	82	0,008	0,065	0,4
040119	Limón	0,64	0,051	0,02	0,27	0,06	6,3	0	0,23	0,5	51	11	16	0,45	1,5	0,11	28	1,9	170	0,042	0,13	1
040120	Litchi	0,62	0,05	0,05	0,6	0,05	70	0	—	—	39	9,3	33	0,35	—	0,21	11	2,5	185	0,1	0,2	0,6
040121	Mandarina	0,76	0,06	0,03	0,41	0,08	21,8	0	0,2	0,45	32	34,5	20	0,3	Tr.	0,09	10,9	1,1	150	0,037	0,056	2,4

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles				
				Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares simples g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocopherol) mg
040122	Mango	0,66	61,2	84,4	0	0,63	12,8	0,3	12,5	0	1,7	0,45	0,1	0,18	0,076	0	207	0	1243	0	1	0,7
040123	Manzana	0,89	54,1	85,9	0	0,31	11,4	0,6	10,8	0	2	0,36	0,058	0,15	0,11	0	3	0	18	0	0,36	3,7
040124	Maracuyá	0,61	54,2	86,3	0	2,4	9,5	0	9,5	0	1,5	0,4	0,1	0,1	0,11	0	109	0	653	0	0,2	0,7
040125	Melocotón	0,9	50,8	86,6	0	1	10,3	0	10,3	0	1,9	0,2	0,018	0,061	0,079	0	17,7	0	106	0	0,57	2,3
040126	Melón	0,66	55,5	85,9	0	0,88	12,4	0	12,4	0	0,73	0,1	0,026	0,013	0,015	0	112	0	671	0	0,14	0,52
040127	Membrillo	0,65	47,3	85,8	0	0,44	7,3	Tr.	7,3	0	5,9	0,5	0,037	0,15	0,2	0	5,5	0	33	0	0,89	—
040128	Mora	1	45	88,4	0	1,2	6,2	0	6,2	0	3,2	1	Tr.	0,4	0,4	0	45	0	270	0	0,72	10
040129	Naranja	0,7	45,5	87,7	0	0,87	8,9	0	8,9	0	2,3	0,2	0,028	0,055	0,076	0	33,5	0	201	0	0,81	3,8
040130	Nectarina	0,9	49,7	86,6	0	0,9	10,2	Tr.	10,2	0	2,2	0,1	0,011	0,033	0,049	0	8,7	0	52	0	0,5	3
040131	Níspero	0,62	42,6	88,6	0	0,56	8,6	0	8,6	0	2,1	0,2	0,043	0,0091	0,1	0	133	0	800	0	0,89	3,3
040132	Papaya	0,72	35	90,4	0	0,5	7,1	0	7,1	0	1,9	0,09	0,027	0,025	0,02	0	153	0	915	0	1,1	2,6
040133	Pera	0,91	49,4	86,7	0	0,43	10,6	0	10,6	0	2,2	0,1	0,014	0,022	0,044	0	2,7	0	16,2	0	0,89	4,9
040134	Piña	0,57	50,8	86,9	0	0,44	10,4	0	10,4	0	1,9	0,4	0	0,1	0,1	0	6,1	0	36,8	0	0,13	0,1
040135	Plátano	0,66	95,2	75,3	0	1,1	20,8	3,2	17,6	0	2,6	0,27	0,12	0,04	0,09	0	38	0	228	0	0,23	0,26
040136	Plátano macho o hartón	1	141	64,1	0	1,3	31,9	16,9	15	0	2,3	0,37	0,14	0,032	0,069	0	149	0	895	0	0,14	—
040137	Pomelo	0,68	36,7	90,2	0	0,63	7,4	0	7,4	0	1,6	0,15	0,035	0,029	0,056	0	219	0	1313	0	0,3	0
040138	Sandia	0,56	28,4	93,1	0	0,63	5,6	0	5,6	0	0,4	0,3	0,1	0	0,1	0	35,4	0	212	0	0,11	0,2
040139	Tamarindo, pulpa	1	277	29	0	2,8	62,5	5,1	57,4	0	5,1	0,6	0,27	0,18	0,06	0	2	0	12	0	0,1	—
040140	Uva blanca	0,94	70,3	82,2	0	0,72	16,1	0	16,1	0	0,8	0,16	0,054	0,007	0,048	0	6,6	0	39,5	0	0,94	14,6
040141	Uva negra	0,94	67,1	83,2	0	0,72	15,5	0	15,5	0	0,4	0,16	0,054	0,007	0,048	0	6,6	0	39,5	0	0,7	14,6
0402	Frutas desecadas																					
040201	Albaricoque seco (orejones)	1	283	26,2	0	3,4	62,6	0,35	53,4	0	7,3	0,51	0,017	0,074	0,074	0	361	0	2163	0	4,3	3,1
040202	Ciruela seca	0,84	219	35	0	2,2	42,4	0	42,4	0	17,8	0,52	0,041	0,34	0,11	0	78,2	0	469	0	2,3	59,5
040203	Coco rallado	1	633	12,3	0	5,6	6,4	0	6,4	0	13,7	62	53,4	3,5	1,5	0	0	0	0	0	1,3	0,3
040204	Dátil	0,84	289	23,9	0	1,9	65,1	0	65,1	0	8,7	0,45	0,15	0,15	0,03	0	5,7	0	34	0	0,05	2,7

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
040122	Mango	0,66	0,045	0,05	0,66	0,13	36	0	0,16	—	37	12	13	0,4	1,6	0,12	18	5	170	0,17	0,064	0,6
040123	Manzana	0,89	0,035	0,032	0,13	0,06	5,8	0	0,061	1,2	12,4	5,5	11	0,56	1,1	0,13	5,6	1,2	120	0,045	0,052	1,4
040124	Maracuyá	0,61	0,02	0,1	1,9	0	29	0	—	—	24	17	57	1,3	—	0,65	29	19	267	0,46	0,16	0,2
040125	Melocotón	0,9	0,02	0,04	1	0,02	2,7	0	0,17	1,9	8,9	8	21	0,42	2,4	0,09	8,8	1,3	194	0,1	0,067	1,2
040126	Melón	0,66	0,05	0,01	0,66	0,06	2,7	0	0,13	—	32,1	15,6	17	0,35	0,55	0,29	11,8	17	310	0,043	0,046	0,5
040127	Membrillo	0,65	0,03	0,03	0,2	0,04	3	0	0,081	—	13	10	19	0,6	—	0,2	8,2	2	183	0,02	0,1	0,6
040128	Mora	1	0,03	0,04	0,6	0,05	34	0	0,22	0,4	17	44	30	0,9	0,4	0,19	30	2,4	190	0,89	0,11	Tr.
040129	Naranja	0,7	0,08	0,04	0,48	0,06	38,7	0	0,37	1	50,6	41	20	0,49	2,1	0,15	15,2	1,4	165	0,035	0,053	1,2
040130	Nectarina	0,9	0,02	0,04	0,8	0,03	9	0	0,16	0,2	37	7	22	0,4	3	0,1	10	1	170	0,1	0,06	1
040131	Níspero	0,62	0,02	0,03	0,35	0,02	23	0	0,27	—	4	19	23	0,3	1	0,05	10	4	263	0,15	0,04	0,5
040132	Papaya	0,72	0,03	0,039	0,41	0,03	38	0	0,22	—	80	21	13	0,42	1	0,16	11	3	200	0,023	0,032	0,6
040133	Pera	0,91	0,02	0,03	0,2	0,02	3	0	0,062	0,1	5,2	9,6	13	0,3	2,1	0,23	8,4	2,1	116	0,059	0,077	0,59
040134	Piña	0,57	0,08	0,03	0,39	0,076	5	0	0,16	0,3	15	14,5	10	0,41	4,3	0,13	16,9	2,1	175	0,32	0,061	0,55
040135	Plátano	0,66	0,05	0,07	0,98	0,36	20	0	0,23	2,6	11,5	7,3	23	0,59	2,4	0,21	36,4	1	370	0,29	0,11	1,4
040136	Plátano macho o hartón	1	0,052	0,054	0,69	0,3	22	0	—	—	18,4	3	34	0,6	—	0,14	37	4	499	—	—	1,5
040137	Pomelo	0,68	0,048	0,024	0,37	0,03	14	0	0,27	0,35	36	23	16	0,17	1,3	0,066	9,6	1,1	148	0,026	0,037	1
040138	Sandía	0,56	0,03	0,03	0,24	0,07	4,6	0	0,21	1	6,3	6,7	9	0,29	1,5	0,19	9,2	2	100	0,035	0,029	0,4
040139	Tamarindo, pulpa	1	0,43	0,15	1,9	0,07	14	0	—	—	3,5	74	113	2,8	—	0,1	92	28	628	—	—	1,3
040140	Uva blanca	0,94	0,05	0,03	0,37	0,11	20	0	0,05	—	3	17	22	0,6	2	0,2	10	2	250	0,07	0,13	0,1
040141	Uva negra	0,94	0,04	0,02	0,37	0,16	27	0	0,05	—	4	4	16	0,3	2	0,6	4	2	320	0,07	0,13	0,1
0402	Frutas desecadas																					
040201	Albaricoque seco (orejones)	1	0,015	0,074	2,9	0,14	10	0	0,52	—	1	55	71	2,7	1	0,39	32	10	1162	0,24	0,34	2,2
040202	Ciruela seca	0,84	0,15	0,12	1,9	0,15	4	0	0,46	—	2	41	73	2,3	1	0,4	27	8	824	0,22	0,4	2,7
040203	Coco rallado	1	0,03	0,05	2	0,09	9	0	0,5	—	1	23	160	3,6	3	0,9	90	28	660	1,8	0,55	3
040204	Dátil	0,84	0,06	0,08	2,3	0,16	21	0	0,8	—	3	63	57	1,9	1	0,3	50	8	650	0,15	0,29	3

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles					
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α-tocoferol) mg	Vit. K µg
040205	Higo seco	1	272	24,7	0	3,6	55,1	0	55,1	0	12,9	1,3	0,26	0,29	0,62	0	8,5	0	51	0	0,35	15,6
040206	Melocotón seco (orejones)	1	257	27,2	0	3	53,2	0	53,2	0	12,8	0,76	0,082	0,28	0,37	0	83,3	0	500	0	0,19	15,7
040207	Pasa	1	305	21,2	0	2,5	69,3	0	69,3	0	6,5	0,5	0,16	0,14	0,14	0	5	0	30	0	0,12	3,5
0403	Frutos secos (y similares)																					
040301	Almendra con cascara	0,4	610	5,7	0	18,7	5,4	2,1	3,3	0	13,5	54,1	4,1	33,1	12,9	0	20	0	120	0	26,2	3
040302	Almendra frita salada sin cascara	1	618	7	0	19	3,8	0,2	3,6	0	15	55,2	4,2	34,8	13,5	0	0,17	0	1	0	26,2	0
040303	Almendra sin cascara	1	610	5,7	0	18,7	5,4	2,1	3,3	0	13,5	54,1	4,1	33,1	12,9	0	20	0	120	0	26,2	0
040304	Almendra tostada sin cascara	1	633	1,1	0	22,9	9,7	3,5	4,2	0	13,4	52,9	4	33,7	12,6	0	1	0	6	0	26,3	0
040305	Anacardo	1	578	4,4	0	17,5	30,5	24,4	6,1	0	2,9	42,2	8,8	24,6	7,4	0	10	0	60	0	0,78	26
040306	Avellana con cascara	0,61	661	5,3	0	12	10,5	3,4	7,1	0	8,2	61,6	4,1	45,9	8,6	0	4,8	0	29	0	26,2	9
040307	Avellana sin cascara	1	661	5,3	0	12	10,5	3,4	7,1	0	8,2	61,6	4,1	45,9	8,6	0	4,8	0	29	0	26,2	9
040308	Cacahuete con cascara	0,71	563	10,8	0	25,2	7,9	3,9	4	0	8,1	46	8,7	22	13,2	0	0,33	0	2	0	10,9	2
040309	Cacahuete frito salado sin cascara	1	627	1,7	0	24,5	8,9	4	4,9	0	8,4	53	9,5	24,2	16,5	0	0	0	0	0	7,4	26
040310	Cacahuete sin cascara	1	563	10,6	0	25,2	7,9	3,9	4	0	8,1	46	8,7	22	13,2	0	0,33	0	2	0	10,9	26
040311	Cacahuete tostado y salado sin cascara	1	615	4,5	0	23,9	14	9,8	4,2	0	8	49,7	6,9	24,6	15,7	0	0	0	0	0	7,8	0
040312	Castaña	0,82	190	52	0	2,7	36,5	24,2	12,3	0	6,7	2,2	0,4	0,6	0,6	0	4	0	24	0	1,2	11,2
040313	Castaña asada	0,9	237	43,9	0	4	39,7	31,8	7,9	0	7,1	5,3	3,2	0,6	1,3	0	2,3	0	14	0	1,4	11,2
040314	Chufa	1	443	10,3	0	6,1	42,5	27,8	14,7	0	17,4	23,7	4	16,5	2,2	0	0	0	0	0	10	—
040315	Nueces de macadamia sin cascara	1	744	6,2	0	7,9	4,8	0,8	4	0	5,3	75,8	6,4	9,2	40,2	0	0	0	0	0	1,5	—
040316	Nueces pecanas sin cascara	1	732	2,9	0	9,3	2,9	0,31	2,6	0	9,5	73,8	6,8	41,7	21,8	0	0,9	4,8	0	29	—	—
040317	Nuez con cascara	0,45	649	12,9	0	14,4	4,4	0,24	1,2	0	5,8	62,5	6,8	10,9	41,7	0	4,5	0	27,2	0	3,5	2
040318	Nuez sin cascara	1	649	12,9	0	14,4	4,4	0,24	1,2	0	5,8	62,5	6,8	10,9	41,7	0	4,5	0	27,2	0	3,5	2
040319	Piñón con cascara	0,3	706	2,7	0	14	3,9	0,1	3,8	0	8,5	68,6	4,6	19,9	41,2	0	1,7	0	10	0	13,7	2
040320	Piñón sin cascara	1	706	2,7	0	14	3,9	0,1	3,8	0	8,5	68,6	4,6	19,9	41,2	0	1,7	0	10	0	13,7	2
040321	Pipa de girasol pelada con sal	1	640	0,9	0	17,3	9,1	8,4	0,74	0	11,5	56,8	6	10,8	37,5	0	0	0	0	0	37,8	2,7
040322	Pipa de girasol pelada sin sal	1	652	2,2	0	17,3	12,2	9,3	2,9	0	11,5	56,8	6	10,8	37,5	0	0	0	0	0	37,8	2,7

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
040205	Higo seco	1	0,12	0,085	1,5	0,12	14	0	0,39	—	2,5	193	89	3,3	4	0,9	70	40	850	0,35	0,38	5,6
040206	Melocotón seco (orejones)	1	0,01	0,14	4,5	0,15	14	0	0,56	—	17	44	126	6,9	1	0,8	54	9	1340	0,31	0,63	0,5
040207	Pasa	1	0,12	0,055	0,68	0,25	10	0	0,15	2	1	80	111	2,3	2	0,25	41	21	782	0,46	0,37	7,3
0403	Frutos secos (y similares)																					
040301	Almendra con cascara	0,4	0,22	0,62	5,5	0,16	45	0	0,44	64	0	252	454	4,1	2	3,2	270	14	835	1,9	0,85	3,5
040302	Almendra frita salada sin cascara	1	0,23	0,75	5,3	0,08	45	0	0,23	—	0	250	470	4,2	1	3,2	250	400	800	2,5	0,96	4,4
040303	Almendra sin cascara	1	0,22	0,62	5,5	0,16	45	0	0,44	64	0	252	454	4,1	2	3,2	270	14	835	1,9	0,85	3,5
040304	Almendra tostada sin cascara	1	0,13	0,57	5,9	0,09	36	0	0,23	—	0	240	560	3,1	2	3,3	270	14	790	2,6	4,4	1,2
040305	Anacardo	1	0,63	0,26	7	0,42	25	0	1,2	—	0,5	31	373	2,8	10	2,1	267	14	552	0,84	3,7	19,9
040306	Avellana con cascara	0,61	0,39	0,21	3,8	0,59	71	0	1,2	76	3	226	333	3,8	1,5	2,1	156	6	636	5,7	1,3	4,5
040307	Avellana sin cascara	1	0,39	0,21	3,8	0,59	71	0	1,2	76	3	226	333	3,8	1,5	2,1	156	6	636	5,7	1,3	4,5
040308	Cacahuete con cascara	0,71	0,9	0,16	18,4	0,44	110	0	2,7	3,4	0	60	430	2,5	13	3,5	210	2	670	1,6	0,76	7,2
040309	Cacahuete frito salado sin cascara	1	0,18	0,1	17,5	0,3	52	0	1,7	107	0	37	410	1,3	19	2,9	180	400	810	119	0,54	4
040310	Cacahuete sin cascara	1	0,9	0,16	18,4	0,44	110	0	2,7	3,4	0	60	430	2,5	13	3,5	210	2	670	1,6	0,76	7,2
040311	Cacahuete tostado y salado sin cascara	1	0,44	0,098	17,3	0,26	145	0	1,4	—	0	54	358	2,3	13	3,3	176	813	658	2,1	0,67	7,5
040312	Castaña	0,82	0,18	0,23	0,95	0,32	12,4	0	0,49	1,5	17,2	36,5	74	1,6	0,02	2,4	34,3	11	500	0,5	0,23	1,8
040313	Castaña asada	0,9	0,18	0,1	1,3	0,3	7,5	0	0,55	—	0	47	88	1,1	0,02	0,6	39	11	592	1,2	0,51	1,2
040314	Chufa	1	0,23	0,1	1,1	0,33	141	0	—	—	6	70	232	3,4	0	4,2	87	38	519	—	—	0
040315	Nueces de macadamia sin cascara	1	0,28	0,06	1,6	0,28	0	0	—	—	1,2	47	200	1,6	—	1,1	100	280	300	—	—	7
040316	Nueces pecanas sin cascara	1	0,53	0,12	1,2	0,2	17,7	0	—	—	0	69,7	278	2,6	2	4,7	125	0,67	409	—	—	5,2
040317	Nuez con cascara	0,45	0,34	0,12	3,6	0,87	77	0	1,4	19	2,6	87,1	409	2,8	2,1	2,7	121	2,4	544	2	0,88	5,5
040318	Nuez sin cascara	1	0,34	0,12	3,6	0,87	77	0	1,4	19	2,6	87,1	409	2,8	2,1	2,7	121	2,4	544	2	0,88	5,5
040319	Piñón con cascara	0,3	0,73	0,19	6,8	0,11	58	0	0,21	—	2	11	650	5,6	—	6,5	270	1	780	7,9	1,3	—
040320	Piñón sin cascara	1	0,73	0,19	6,8	0,11	58	0	0,21	—	2	11	650	5,6	—	6,5	270	1	780	7,9	1,3	—
040321	Pipa de girasol pelada con sal	1	0,33	0,29	8,2	0,81	238	0	7,1	—	1,4	57	1158	6,8	—	5,3	129	613	491	2,1	1,8	62,2
040322	Pipa de girasol pelada sin sal	1	0,33	0,29	8,2	0,81	238	0	7,1	—	1,4	57	1158	6,8	—	5,3	129	3	491	2,1	1,8	62,2

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles				
				Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. a- tocopherol) mg
040323	Pipa de girasol sin sal	0,52	569	10,8	0	19,8	12,3	11	1,3	0	6,3	47,5	6,6	10,7	28,2	0	2,5	0	15	0	37,8	2,7
040324	Pipas de calabaza sin cascara tostadas sin sal	1	635	0	0	29,9	14,7	13,4	1,3	0	6,5	49,1	8,5	15,7	19,9	0	0,83	0	5	0	13,7	___
040325	Pistacho	0,55	603	5,9	0	17,7	11,6	3,4	8,1	0	10,6	51,6	6,1	34,5	7,6	0	25	0	150	0	5,2	13,2
040326	Pistacho tostado salado	0,51	613	8,1	0	18	12,5	4,9	7,6	0	8,5	52,7	6,7	35,7	8,1	0	13	0	___	0	5,2	13,2
040327	Semilla de lino	1	514	7	0	18,3	1,6	0,1	1,6	0	27,3	42,2	3,7	7,5	28,7	0	0	0	0	0	2,3	4,3
040328	Semilla de sésamo	1	605	4,7	0	17,7	15,8	15,5	0,3	0	11,8	49,7	7	18,8	21,8	0	0,83	0	5	___	0,25	0
040329	Tahine	1	642	3	0	17,4	21,5	___	___	0	4,7	53	7,4	20	23,2	0	3	0	67	0	___	___
0404	Derivados de frutas																					
040401	Compota de manzana	1	81,3	78	0	0,2	19,1	0	19,1	7,6	1,6	0,1	0	0	0	0	6	0	36	0	0,1	___
040402	Crema de almendras	1	341	31	0	4,6	50,7	12,7	38	15,2	0,5	13,2	0,9	7,6	2,1	0	0	0	___	0	5,2	___
040403	Crema de cacahuete	1	619	1,5	0	30,1	13,6	6,5	7,1	2,8	7	47,8	9,5	26,4	10,3	0	0	0	0	0	5	0,8
040404	Dulce de membrillo y pastas de frutas	1	259	33,6	0	1	62,2	0	62,2	24,9	3,2	0	0	0	0	0	2	0	12	0	0	0
040405	Lichi en conserva	1	117	69	0	0,9	27	1	26	9,2	1,3	0,3	0,059	0,072	0,079	0	0	0	0	0	1	___
040406	Macedonia de frutas en almíbar	1	68,6	82,5	0	0,62	15,8	0	15,8	3,8	1	0,1	0,013	0,017	0,04	0	11,5	0	69	0	0,4	2,3
040407	Macedonia de frutas en su jugo	1	63,1	83,8	0	0,7	14,5	2,5	12	0	1	0,03	0,004	0,005	0,011	0	3,3	0	20	0	0,32	2,3
040408	Melocotón en almíbar	1	58,6	85,4	0	0,38	14,2	0	14,2	3,9	0	0,03	0,003	0,01	0,01	0	11,3	0	67,8	0	0,49	1,7
040409	Mermelada de albaricoque y melocotón	1	258	35,1	0	0,32	63,2	0	63,2	25,3	1,2	0,2	0,01	0,11	0	0	10	0	60	0	0,13	0,5
040410	Mermelada de albaricoque y melocotón baja en calorías	1	30	91,1	0	0,7	5,4	1	4,4	2,2	2,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,57	0
040411	Mermelada de cereza	1	251	38	0	0,38	60,9	0,9	60	24,4	0,55	0,16	___	___	___	0	0	0	0	0	0,16	1,1
040412	Mermelada de ciruela	1	251	36,9	0	0,31	59,6	0	59,6	23,8	2,6	0,63	0,03	0,33	0	0	21	0	126	0	Tr.	0,5
040413	Mermelada de frambuesa	1	251	37,2	0	0,45	60,9	0	60,9	24,4	1,2	0,3	0,015	0,17	0	0	10	0	60	0	0,16	0,5
040414	Mermelada de fresa	1	255	36,1	0	0,31	62,6	0	62,6	25	0,8	0,2	0,01	0,11	0	0	10	0	60	0	0,16	0,5
040415	Mermelada de fresa baja en calorías	1	33	90,6	0	0,7	6,4	0	6,4	2,6	2,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0
040416	Mermelada de mora	1	239	40,8	0	0,5	58,7	6,7	52	23,5	1,1	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	0	20,4	0	123	___	___	___
040417	Mermelada de naranja	1	234	41,4	0	0,38	58	1	57	23,2	0,2	0	0	0	0	0	3,2	0	19,1	0	0,06	0
040418	Mermelada de tomate	1	197	49	0	0,56	48	0,7	47,3	19,2	0,61	0,14	0,025	0,016	0,066	0	133	0	795	0	0,56	3,5

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Vitaminas Hidrosolubles								Minerales										
				Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg
040323	Pipa de girasol sin sal	0,52	1,9	0,14	8	0,6	227	0	3	—	0	98	618	6,3	—	5,6	420	2	725	2,8	1,7	49
040324	Pipas de calabaza sin cascara tostadas sin sal	1	0,07	0,15	4,4	0,1	57	0	—	—	1,8	52	1174	8,1	—	7,6	550	18	788	—	—	9,4
040325	Pistacho	0,55	0,69	0,2	4,8	1,7	58	0	0,52	—	7	136	390	7,2	—	1,4	122	290	1020	0,5	0,46	6,4
040326	Pistacho tostado salado	0,51	0,59	0,2	5,3	0,26	50	0	0,51	—	0	135	500	7	—	1,2	158	650	1050	1,3	1,3	8
040327	Semilla de lino	1	1,6	0,16	3,1	0,47	87	0	0,99	—	0,6	255	642	5,7	—	4,3	392	30	813	2,5	1,2	25,4
040328	Semilla de sésamo	1	0,79	0,25	4,5	0,79	97	0	0,05	—	0	975	629	14,6	—	7,8	351	11	468	2,5	4,1	5,7
040329	Tahine	1	1,6	0,12	5,6	0,15	98	0	—	—	4,2	141	790	4,4	—	4,6	95	35	459	—	—	34,4
0404	Derivados de frutas																					
040401	Compota de manzana	1	0,02	0,03	0,12	0,1	4	0	—	—	2	4	9	0,3	—	0	10	3	61	—	—	—
040402	Crema de almendras	1	0,05	0,1	1,1	0,02	8	0	0,26	—	0	49	168	0,8	—	0,7	63	3	186	0,086	0,45	4,2
040403	Crema de cacahuete	1	0,12	0,1	18	0,58	53	0	0,81	94	0	74	393	1,9	—	3	180	120	820	1,7	0,7	3
040404	Dulce de membrillo y pastas de frutas	1	0,01	0,01	0,1	Tr.	0	0	0,02	—	0	4	6	0,3	—	0,1	3	1	90	—	—	—
040405	Lichi en conserva	1	—	0,05	—	0,8	30	0	—	—	42	8	42	0,4	0,4	0,05	—	3	170	—	—	0,5
040406	Macedonia de frutas en almíbar	1	0,03	0,02	0,5	0,02	5	0	0,053	1	3,5	20,3	9	0,22	2	0,1	6,1	0,14	95	0,1	0,02	Tr.
040407	Macedonia de frutas en su jugo	1	0,05	0,03	0,4	0,11	9	0	0,053	1,1	16	16	18	0,2	2	0,1	12	2	210	0,1	0,07	1
040408	Melocotón en almíbar	1	0,01	0,022	0,62	0,03	5,2	0	0,05	0,2	4,8	3,5	9,6	0,28	1,5	0,03	5,2	4	103	0,033	0,093	0,3
040409	Mermelada de albaricoque y melocotón	1	0,04	0,022	0,1	0,02	33	0	0,02	—	8,8	20	11	0,49	2,7	0,06	4	40	77	0,04	0,1	2
040410	Mermelada de albaricoque y melocotón baja en calorías	1	0,04	0,06	0,1	0,06	9	0	0,02	—	5,7	13,9	19,7	0,41	2,7	0,08	9,8	50	238	0,04	0,1	2
040411	Mermelada de cereza	1	0,024	0,013	0,1	0,01	6	0	0,1	—	19,6	12	16	0,22	2,7	0,05	7,1	7	110	0,08	0,05	2
040412	Mermelada de ciruela	1	0,01	0,02	1,9	0,02	33	0	0,02	—	20	39	8,6	1	2,7	0,1	30	10	344	0,04	0,1	2
040413	Mermelada de frambuesa	1	0,009	0,015	0,1	0,02	30	0	0,02	—	2,7	20	16	0,49	2,7	0,06	4	7	56	0,04	0,1	2
040414	Mermelada de fresa	1	0,01	0,014	0,1	0,02	50,9	0	0,02	—	49,2	20	10	0,49	2,7	0,06	4	5	59	0,04	0,1	2
040415	Mermelada de fresa baja en calorías	1	0,02	0,02	0,1	0,05	50,9	0	0,02	—	49,2	20,6	21,3	0,57	2,7	0,07	10,7	47	123	0,04	0,1	2
040416	Mermelada de mora	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	14	—	—	—	—	—	—	—	—	—
040417	Mermelada de naranja	1	0,005	0,006	0,14	0,014	9	0	0,015	—	4	32	4,5	0,15	2,7	0,04	2	11	53	0,02	0,09	0,6
040418	Mermelada de tomate	1	0,045	0,025	0,56	0,082	17,5	0	0,18	0,99	17,8	7,4	15,3	0,53	14	0,13	57	7	155	0,071	0,052	0,86

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles					
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. a- tocoferol) mg	Vit. K µg
040419	Pera en almíbar	1	62,9	83,6	0	0,25	14,5	2	12,5	1,9	1,5	0,1	0,007	0,02	0,023	0	1,7	0	10	0	0,08	0,3
040420	Piña en almíbar	1	65,8	83,3	0	0,38	15,4	0	15,4	5	0,82	0,11	0,009	0,013	0,04	0	2	0	12	0	0,06	0,3
040421	Piña en su jugo	1	42,9	89	0	0,4	9,7	0	9,7	0	0,8	0,099	0,049	0,01	0,029	0	2	0	12	0	0,05	0,3
0405	Zumos naturales de frutas																					
040501	Zumo de limón natural	1	33,1	92,5	0	0,4	6,1	0	2,4	0	0,4	0,29	0,038	0,011	0,085	0	0,5	0	3	0	0,15	0,1
040502	Zumo de naranja	1	43,6	89	0	0,69	9,4	0	9,4	0	0,7	0,2	0,024	0,037	0,04	0	2,6	0	15,5	0	0,25	0,1
05	LÁCTEOS Y DERIVADOS																					
0501	Leches																					
050101	Leche concentrada	1	132	76,6	0	6,5	9,3	0	9,3	0	0	7,6	4,2	2,4	0,21	25	53,7	48	34	0,1	0,17	1,5
050102	Leche condensada azucarada	1	336	28,6	0	8,5	52,8	0	52,8	22,7	0	10,1	6,3	2,9	0,31	36	122	110	70	5,4	0,19	2
050103	Leche condensada desnatada con azúcar	1	282	29,8	0	10	60	0	60	25,8	0	0,2	0,09	0,09	Tr.	1	31,3	28	20	0,85	0,04	0,66
050104	Leche de cabra	1	66,7	88,2	0	3,7	4,2	0	4,2	0	0	3,9	2,6	0,94	0,13	11	73,8	68	35	0,25	0,03	0,1
050105	Leche de oveja	1	96,7	83,7	0	5,3	4,7	0	4,7	0	0	6,3	3,5	1,6	0,25	11	51	50	5	0,18	0,11	0,1
050106	Leche de vaca desnatada	1	37	91	0	3,9	4,9	0	4,9	0	0	0,2	0,09	0,06	0,01	2,6	2,2	1	7	Tr.	Tr.	0,1
050107	Leche de vaca entera	1	65,4	88,4	0	3,1	4,7	0	4,7	0	0	3,8	2,3	1,1	0,13	14	46	41,3	28	0,03	0,1	0,34
050108	Leche de vaca semidesnatada	1	47,6	90,1	0	3,5	4,8	0	4,8	0	0	1,6	1,1	0,45	0,04	6,3	18,9	17,6	7,8	0,02	0,04	0,2
050109	Leche desnatada sin lactosa	1	36,6	91	0	3,9	4,8	0	4,8	0	0	0,2	0,09	0,06	0,01	2,6	2,2	1	7	Tr.	Tr.	0,1
050110	Leche en polvo desnatada	1	352	4,9	0	36,1	50,4	0	50,4	0	0	0,64	0,4	0,2	0,029	12	122	110	70	5,4	0,19	0,5
050111	Leche en polvo entera	1	477	6,5	0	25,2	35,1	0	35,1	0	0	26,2	15,8	8,4	0,72	97	253	230	140	1,2	0,5	1,7
050112	Leche en polvo semidesnatada	1	442	10	0	29,8	43,9	0	43,9	0	0	16,3	9,7	5,1	0,6	60	4	4	1	0,1	0,4	1
050113	Leche entera sin lactosa	1	65,4	88,4	0	3,1	4,7	0	4,7	0	0	3,8	2,3	1,1	0,13	14	46	41,3	28	0,03	0,1	0,34
050114	Leche evaporada entera	1	151	74,1	0	8,4	8,1	0	8,1	0	0	9,4	5,9	2,7	0,3	34	122	105	100	0,1	0,19	1,6
050115	Leche materna calostro	1	53,5	90	0	2,6	4,9	0	4,9	0	0	2,6	1,1	1,1	0,3	31	178	155	135	—	1,1	—
050116	Leche materna madura	1	68,8	87,9	0	1,2	7	0	7	0	0	4	2	1,5	0,44	25	69,5	69	3	0,07	0,28	0,48
050117	Leche materna transicional	1	66,5	88	0	1,7	6,6	0	6,6	0	0	3,7	1,5	1,5	0,4	29	143	139	26	0,05	0,51	—
050118	Leche merengada	1	83,6	83	0	3	10,7	0	10,7	6	0	3,2	—	—	—	—	46,1	—	—	0,03	0,09	—
050119	Leche semidesnatada sin lactosa	1	47,6	90,1	0	3,5	4,8	0	4,8	0	0	1,6	1,1	0,45	0,04	6,3	18,9	17,6	7,8	0,02	0,04	0,2

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
040419	Pera en almíbar	1	0,01	0,02	0,35	0,01	5,9	0	0,02	0,2	2	7	8	0,4	Tr.	0,1	4	6,1	65	0,02	0,07	0,2
040420	Piña en almíbar	1	0,07	0,01	0,44	0,07	3	0	0,1	0,1	7,5	9,3	5,6	0,31	Tr.	0,09	9,6	1,4	100	0,9	0,11	0,4
040421	Piña en su jugo	1	0,05	0,02	0,38	0,1	2	0	0,1	0,1	11	15	4,5	0,29	Tr.	0,081	13	4,6	116	0,9	0,064	0,4
0405	Zumos naturales de frutas																					
040501	Zumo de limón natural	1	0,041	0,009	0,2	0,043	—	0	0,091	1	24,8	11	9	0,13	1	0,06	8	21,2	102	0,02	0,037	1
040502	Zumo de naranja	1	0,072	0,016	0,27	0,05	18,6	0	0,23	1	39	10,8	15	0,15	1	0,11	10,9	1	143	0,03	0,08	1
05	LÁCTEOS Y DERIVADOS																					
0501	Leches																					
050101	Leche concentrada	1	0,067	0,37	2	0,059	6	0,41	0,64	6,3	2,1	242	189	0,094	6,7	0,78	27	98	322	0,0051	0,021	1,2
050102	Leche condensada azucarada	1	0,09	0,46	2,4	0,07	15	0,7	0,85	3,9	4	290	240	0,23	74	1	29	140	360	Tr.	Tr.	3
050103	Leche condensada desnatada con azúcar	1	0,11	0,51	2,6	0,09	16	0,9	1	5,2	5	330	270	0,33	89	1,2	33	150	450	Tr.	Tr.	3
050104	Leche de cabra	1	0,049	0,23	1	0,027	0,8	0,07	0,31	3,9	2	127	109	0,041	4,1	0,25	11	42	181	0,0055	0,011	0,7
050105	Leche de oveja	1	0,048	0,51	1,5	0,08	5	0,51	0,35	2,5	4,3	183	115	0,07	5	0,43	11	30	182	0,0068	0,026	0,9
050106	Leche de vaca desnatada	1	0,04	0,17	0,9	0,04	5,3	0,3	0,32	1,5	1,7	121	97	0,09	11,1	0,54	28,6	53	150	Tr.	0,002	1,6
050107	Leche de vaca entera	1	0,04	0,19	0,73	0,04	5,5	0,3	0,35	3,5	1,4	124	92	0,09	9	0,38	11,6	48	157	0,003	0,01	1,4
050108	Leche de vaca semidesnatada	1	0,04	0,19	0,71	0,06	2,7	0,3	0,35	3,5	0,52	125	91	0,09	8,6	0,52	11,9	47	155	0,003	0,01	1,5
050109	Leche desnatada sin lactosa	1	0,04	0,17	0,9	0,04	5,3	0,3	0,32	1,5	1,7	121	97	0,09	11,1	0,54	28,6	53	150	Tr.	0,002	1,6
050110	Leche en polvo desnatada	1	0,09	0,46	2,3	0,07	15	0,7	3,2	3,9	4	1280	970	0,27	150	4	130	550	1590	Tr.	Tr.	11
050111	Leche en polvo entera	1	0,27	1,4	6,3	0,2	40	1,5	2,7	24	11	1047	714	0,7	27	3,1	89	371	1160	0,14	0,17	7,4
050112	Leche en polvo semidesnatada	1	0,4	1,2	2,9	0,2	30	2,9	3	—	4	1050	930	0,3	27	4,1	105	510	1280	Tr.	Tr.	7,4
050113	Leche entera sin lactosa	1	0,04	0,19	0,73	0,04	5,5	0,3	0,35	3,5	1,4	124	92	0,09	9	0,38	11,6	48	157	0,003	0,01	1,4
050114	Leche evaporada entera	1	0,07	0,42	2,2	0,07	11	0,1	0,75	4	1	290	260	0,26	11	0,9	29	180	360	0,006	0,02	3
050115	Leche materna calostro	1	0,01	0,03	0,8	Tr.	2	0,1	0,12	Tr.	7	29	14	0,048	—	0,6	3,3	54	64	0,011	0,046	1,4
050116	Leche materna madura	1	0,015	0,038	0,52	0,014	8	0,05	0,21	0,58	6,5	29	15	0,058	5,1	0,13	3,2	13	47	0,0007	0,035	3,3
050117	Leche materna transicional	1	0,02	0,004	0,57	Tr.	0,5	0,036	0,29	0,4	5,5	40	18	0,04	2,4	0,35	3,5	29	64	Tr.	0,054	1,3
050118	Leche merengada	1	0,04	0,19	0,09	—	—	0,2	—	—	0,1	110	100	0,21	—	—	12	—	—	—	—	—
050119	Leche semidesnatada sin lactosa	1	0,04	0,19	0,71	0,06	2,7	0,3	0,35	3,5	0,52	125	91	0,09	8,6	0,52	11,9	47	155	0,003	0,01	1,5

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles					
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares simples g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. a- tocopherol) mg	Vit. K µg
0502	Yogures y leches fermentadas																					
050201	Kéfir	1	63,9	88,4	0	3,3	4,8	0	4,8	0	0	3,5	—	—	—	—	16,5	16	3	—	—	—
050202	Leche fermentada con lactobacillus acidophilus	1	98,5	79,5	0	3,1	14,1	0	14,1	9,7	0	3,3	2,1	0,87	0,1	3	27	27	—	0,03	Tr.	0,6
050203	Leche fermentada con lactobacillus casei	1	88,3	82,1	0	3	11,7	0	11,7	7,3	0	3,3	2,1	0,87	0,1	3	27	27	—	0,03	Tr.	0,6
050204	Leche fermentada con lactobacillus casei de sabores	1	93,7	79,6	0	3	13	0	12	7,6	0	3,3	2,1	0,87	0,1	3	2,6	2,6	Tr.	0,03	Tr.	0,6
050205	Leche fermentada tipo bio con frutas	1	84,9	80,9	0	4	13,4	0,4	13	8,6	0	1,7	1,1	0,5	Tr.	4	11	11	2	0,15	0,07	0,6
050206	Leche fermentada tipo bio desnatado con frutas	1	53	86,8	0	4,7	8,5	0,2	8,3	3,2	0	0,021	0,007	0,013	Tr.	1	11	11	2	0,05	Tr.	0,23
050207	Leche fermentada tipo bio desnatado natural	1	42,7	89,7	0	4,9	5,1	0	5,1	0	0	0,3	0,18	0,06	0	1	11	11	2	0	Tr.	0,23
050208	Leche fermentada tipo bio natural	1	62,6	88,6	0	3,6	4,4	0	4,4	0	0	3,4	2,2	0,9	0,1	3	27	27	—	0,2	0,3	0,6
050209	Yogur de soja	1	90	78,2	0	2,4	17,1	—	1,4	0	0,6	1,2	0	—	—	0	—	—	—	—	0	—
050210	Yogur desnatado con cereales	1	56,5	85,7	0	4,6	6,9	1,2	5,7	0	0,3	1,1	0,19	0,21	0,081	1	1,3	1	2	0	0,2	—
050211	Yogur desnatado con fruta	1	71,6	81,8	0	3,8	13,1	0	13,1	6,8	1,1	0,2	0,16	0,022	0	0,3	2	2	0	Tr.	0	0,3
050212	Yogur desnatado de sabores	1	90,1	78,6	0	3,8	16,7	0	16,7	10,4	0	0,9	0,4	0,3	0,1	4	2	2	0	0,01	0,01	0,3
050213	Yogur desnatado natural	1	45,3	89,1	0	4,3	6,3	0	6,3	0	0	0,32	0,11	0,15	0	1	2	2	0	0	Tr.	0,3
050214	Yogur desnatado natural azucarado	1	75,9	81,4	0	4,5	13,8	0	13,8	7,5	0	0,3	0,11	0,1	0	1	2	2	0	Tr.	0,03	0,3
050215	Yogur desnatado natural edulcorado	1	40,5	90,3	0	4,3	5,1	0	4,8	0	0	0,32	0,11	0,15	0	1	0,8	0,72	0,48	0	Tr.	0,3
050216	Yogur entero con cereales	1	89,6	79,7	0	3,9	9,1	0,81	8,3	0	1,8	3,8	2,5	0,86	0,12	14,5	25,6	25,6	—	0,07	0,077	—
050217	Yogur entero con fruta	1	94,9	78	0	3,8	14,3	0	14,3	8,8	0,9	2,3	1,4	0,6	0,1	10,7	14,5	13,6	5,6	0,04	0,03	0,7
050218	Yogur entero de sabores	1	115	75,6	0	5,4	15,6	0	15,6	10,1	0	3,4	2,1	0,97	0,08	11	27,4	25,7	10,2	0,05	0,08	0,7
050219	Yogur entero natural azucarado	1	85,9	80,9	0	3,5	13,7	0	13,7	8,2	0	1,9	1,2	0,6	Tr.	4	27	27	—	0,35	0,03	0,7
050220	Yogur liquido con pulpa de fruta	1	81,9	81,4	0	2,8	14,3	0	14,3	8,8	0	1,5	1	0,4	Tr.	Tr.	2,7	2	4	0,1	Tr.	0,3
050221	Yogur liquido de sabores	1	75,4	82,9	0	2,9	12,8	0	12,8	7,3	0	1,4	0,9	0,4	Tr.	Tr.	17	17	Tr.	Tr.	Tr.	0,3
050222	Yogur liquido natural azucarado	1	69,2	84,2	0	3	11,6	0	11,6	6,1	0	1,2	0,8	0,3	Tr.	Tr.	27	27	—	0,12	Tr.	0,3
050223	Yogur natural entero	1	61,4	87,9	0	4	5,5	0	5,5	0	0	2,6	1,5	0,72	0,13	10,2	9,8	9,1	4,1	0,06	0,04	0,7
050224	Yogur sin lactosa natural azucarado	1	70,7	84,7	0	3,5	9,9	0	9,8	4,3	0	1,9	1,2	0,6	Tr.	4	16	15	5	0,35	0,03	0,7
050225	Yogur tipo griego	1	139	78	0	6,4	5,4	0	5,4	0	0	10,2	6,8	2,4	0,28	11	121	115	36	0,05	0,38	0,8

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
0502	Yogures y leches fermentadas																					
050201	Kéfir	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,13	—	—	14	46	160	—	—	—
050202	Leche fermentada con lactobacillus acidophilus	1	0,04	0,08	0,42	0,09	2,6	0,2	0,5	—	Tr.	105	107	0,1	4	0,3	13	49	133	Tr.	Tr.	1
050203	Leche fermentada con lactobacillus casei	1	0,04	0,08	0,42	0,09	2,6	0,2	0,5	—	Tr.	110	107	0,1	4	0,3	13	49	133	Tr.	Tr.	1
050204	Leche fermentada con lactobacillus casei de sabores	1	0,04	0,08	0,42	0,09	2,6	0,2	0,5	—	Tr.	110	107	0,1	4	0,3	13	49	133	Tr.	Tr.	1
050205	Leche fermentada tipo bio con frutas	1	0,04	0,15	0,42	0,08	6	0,2	0,5	—	2	145	109	0,2	4	0,3	14	49	178	Tr.	Tr.	1
050206	Leche fermentada tipo bio desnatado con frutas	1	0,04	0,16	0,42	0,11	5	0,2	0,5	—	Tr.	141	140	0,1	4	0,3	13	65	133	Tr.	Tr.	1
050207	Leche fermentada tipo bio desnatado natural	1	0,04	0,21	0,42	0,11	5	0,3	0,5	—	Tr.	164	135	0,1	4	0,5	18	73	213	Tr.	Tr.	1
050208	Leche fermentada tipo bio natural	1	0,04	0,18	0,42	0,09	5	0,3	0,5	—	1	141	107	0,1	4	0,4	13	51	180	Tr.	Tr.	1
050209	Yogur de soja	1	—	—	—	—	—	—	—	—	17,6	176	—	0,64	—	—	—	15	—	—	—	—
050210	Yogur desnatado con cereales	1	0,1	0,3	0,93	0,14	36,6	0,3	—	—	3	130	102	0,4	19	0,5	13,9	67	176	—	—	1,9
050211	Yogur desnatado con fruta	1	0,03	0,19	0,43	0,42	16	0,4	0,33	2,3	Tr.	112	95	0,16	14,4	0,33	12,8	64	210	Tr.	Tr.	1
050212	Yogur desnatado de sabores	1	0,05	0,21	0,42	0,07	5	0,2	0,3	2,2	1	150	120	0,1	5	0,5	15	65	190	Tr.	Tr.	1
050213	Yogur desnatado natural	1	0,04	0,19	1,2	0,08	4,7	0,4	0,5	2,9	1,6	140	109	0,09	5,3	0,44	13,7	57	187	0,003	0,012	1
050214	Yogur desnatado natural azucarado	1	0,04	0,19	0,86	0,1	5	0,3	0,5	—	4	149	123	0,1	5	0,4	17	66	191	Tr.	Tr.	1
050215	Yogur desnatado natural edulcorado	1	0,04	0,19	1,2	0,08	4,7	0,4	0,5	2,9	1,6	140	109	0,09	5,3	0,44	13,7	57	187	0,003	0,012	1
050216	Yogur entero con cereales	1	0,06	0,17	0,51	0,11	26	0,23	—	—	0,55	126	94,8	0,19	5	0,4	3,3	51,2	13,4	—	—	5
050217	Yogur entero con fruta	1	0,03	0,2	1,4	0,013	18,1	0,18	0,3	2	0,7	109	130	0,14	28,6	0,3	12,8	82	210	Tr.	Tr.	1
050218	Yogur entero de sabores	1	0,03	0,17	0,44	0,05	13,5	0,17	0,35	—	0,94	121	140	0,1	6	0,52	14,2	65	240	Tr.	Tr.	1
050219	Yogur entero natural azucarado	1	0,04	0,15	0,46	0,07	4	0,3	0,35	—	0,7	131	140	0,1	4	0,3	14	49	157	Tr.	Tr.	1
050220	Yogur liquido con pulpa de fruta	1	0,03	0,14	0,42	0,07	4	0,3	0,3	—	0	110	86	0,1	4	0,3	12	41	139	Tr.	Tr.	1
050221	Yogur liquido de sabores	1	0,03	0,16	0,42	0,05	5	0,2	0,3	—	0	107	81	0,1	4	0,3	11	45	135	Tr.	Tr.	1
050222	Yogur liquido natural azucarado	1	0,03	0,15	0,42	0,07	5	0,3	0,3	—	0	115	90	0,1	4	0,3	13	43	145	Tr.	Tr.	1
050223	Yogur natural entero	1	0,04	0,18	0,44	0,05	3,7	0,2	0,5	2,6	0,7	142	170	0,09	3,7	0,59	14,3	80	280	Tr.	Tr.	2
050224	Yogur sin lactosa natural azucarado	1	0,04	0,15	0,46	0,07	4	0,3	0,35	—	0,7	131	140	0,1	4	0,3	14	49	157	Tr.	Tr.	1
050225	Yogur tipo griego	1	0,03	0,36	1,6	0,05	6	0,2	0,3	—	Tr.	150	130	0,3	4	0,5	12	71	150	Tr.	Tr.	2

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles					
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. a- tocopherol) mg	Vit. K µg
0503	Quesos																					
050301	Queso azul	1	353	43,6	0	21,1	Tr.	0	Tr.	0	0	29,8	17,6	8,2	0,77	88	290	260	180	0,23	0,77	2,5
050302	Queso Brie	1	342	45,4	0	22,6	0,1	0	0,097	0	0	27,9	12,9	8,3	0,61	100	157	140	100	0,2	0,84	2,3
050303	Queso Camembert	1	285	52,7	0	21	0,1	0	0,1	0	0	22,3	12,9	6,5	0,54	62	362	330	190	0,28	0,5	2,3
050304	Queso Cheddar	1	393	37,7	0	25,4	0,36	0	0,36	0	0	32,2	19,6	8,1	0,74	84	440	390	300	0,34	1	2,3
050305	Queso de Arzua	0,95	339	51,6	0	19,4	Tr.	0	Tr.	0	0	29	18	8,5	1	90	340	305	210	0,25	0,62	2,3
050306	Queso de bola	0,95	329	44,6	0	25,5	0,8	0	0,8	0	0	24,9	14	6,2	0,7	111	124	111	79,2	0,17	0,57	2,3
050307	Queso de Burgos	1	200	68,6	0	14	2,5	0	2,5	0	0	14,9	8,8	4,3	0,89	14,5	261	235	153	0	0,56	2,3
050308	Queso de cabra curado	1	467	29,1	0	27,6	Tr.	0	Tr.	0	0	39,6	25,4	10,6	2,4	100	486	478	—	0,2	0,9	2,3
050309	Queso de cabra semicurado	1	327	50,5	0	18,3	0,1	0	0,1	0	0	28,2	18,1	7,6	1	70	407	401	—	0,2	0,8	2,3
050310	Queso de cabra tierno	1	208	68,5	0	11,1	1,2	0	1,2	0	0	17,6	11,3	4,7	0,6	50	288	283	—	0,2	0,9	2,3
050311	Queso de Cabrales	0,95	392	44,5	0	21,5	Tr.	0	Tr.	0	0	34	20,2	10,8	1,3	90	198	192	—	0,25	0,62	2,5
050312	Queso Edam	1	356	41,6	0	25	1,4	0	1,4	0	0	27,8	17,6	8,1	0,67	89	244	242	11	0,5	0,24	—
050313	Queso Emmental	0,94	397	35,9	0	29	0	0	Tr.	0	0	31,2	18,2	6,9	0,82	88	291	271	119	1,1	0,53	2,6
050314	Queso en lonchas	1	327	44,7	0	25,1	2,2	0	2,2	0	0	24,2	13,1	6,5	1,7	84,9	437	412	130	0,2	0,02	3
050315	Queso en porciones	1	376	46,6	0	15,6	5,4	0	5,4	0	0	32,4	19,6	9,9	1	94,1	308	303	60,5	0,28	1	3
050316	Queso en porciones descremado	1	162	72,8	0	10	6,5	0	6,5	0	0	10,7	7,3	2,4	0,3	40	161	160	—	0,1	0,3	3
050317	Queso gallego	0,95	352	47	0	23	2	0	2	0	0	28	16,7	8,9	0,77	85	283	215	408	0,18	0,08	2,3
050318	Queso Gorgonzola	1	361	48,8	0	19,4	0,62	0	0,62	0	0	31,2	15,2	8,8	0,89	87	364	336	168	0,24	0,54	2,5
050319	Queso Gouda	1	331	45,2	0	25,5	0	0	Tr.	0	0	25,4	17	6,6	0,58	114	270	245	145	1,3	0,53	2,3
050320	Queso Gruyere	0,94	397	36,7	0	26,9	Tr.	0	Tr.	0	0	32,1	17,1	9,3	1,7	120	274	268	33	0,26	0,8	3
050321	Queso Havarti	1	413	43	0	20	0	0	0	0	0	37	23,6	—	—	—	—	—	—	—	—	—
050322	Queso Idiazabal	0,95	443	37,8	0	23,3	Tr.	0	Tr.	0	0	38,9	26,6	9,2	1	90	437	395	250	0,25	0,62	3
050323	Queso Mahón	1	411	31,7	0	26,9	0	0	0	0	0	33,7	20	10,3	1,5	90	388	350	230	0,25	0,62	—
050324	Queso manchego curado	0,95	476	25,7	0	38	0,51	0	0,51	0	0	35,8	18,7	8,4	6,2	74,4	234	211	138	0,19	0,61	3
050325	Queso manchego fresco	0,95	333	48,6	0	26	Tr.	0	Tr.	0	0	25,4	15,2	8,1	0,7	70	218	165	318	0,18	0,6	3

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
0503	Quesos																					
050301	Queso azul	1	0,043	0,5	3,5	0,18	40	0,59	2	3	Tr.	526	362	0,18	9	4,1	39	936	128	0,19	0,14	2
050302	Queso Brie	1	0,05	0,34	5,8	0,23	65	1,7	0,69	6,2	Tr.	400	188	0,5	4	2,2	27	508	152	Tr.	Tr.	14,5
050303	Queso Camembert	1	0,045	0,6	6,2	0,25	44	2,8	0,8	4,5	Tr.	570	350	0,15	3,5	3,1	17	539	110	0,038	0,07	2,6
050304	Queso Cheddar	1	0,037	0,44	4,3	0,055	19	0,96	0,29	1,9	Tr.	752	489	0,59	39	3,9	30	675	102	0,017	0,08	11
050305	Queso de Arzua	0,95	0,03	0,3	4,7	0,1	20	1,5	0,06	—	Tr.	559	394	0,6	2	2,3	16	547	55	0,01	0,02	1,6
050306	Queso de bola	0,95	0,03	0,12	6,3	0,05	20	1,5	0,28	—	0,76	678	467	0,45	1,7	3,3	30,1	649	67	0,011	0,036	14,5
050307	Queso de Burgos	1	0,02	0,17	4,1	0,08	14,3	0,66	0,06	—	0	191	600	0,62	4,8	2	24,4	294	200	0,01	0,02	14,5
050308	Queso de cabra curado	1	0,14	1,2	7,2	0,1	53	1,5	0,41	—	0	190	796	1,1	2	2,9	26	790	114	0,09	0,63	5,5
050309	Queso de cabra semicurado	1	0,08	0,77	4,6	0,08	125	1,5	0,19	—	0	102	218	1	2	0,5	16	672	250	0,093	0,56	3,8
050310	Queso de cabra tierno	1	0,14	1,2	2,4	0,1	53	1,5	0,68	—	0	150	216	0,2	2	0,5	26	404	132	0,1	0,73	2,8
050311	Queso de Cabrales	0,95	0,03	0,3	6,3	0,1	20	1,5	1,7	—	Tr.	358	379	0,5	2	2,3	16	1067	95	0,03	0,03	14,5
050312	Queso Edam	1	0,037	0,39	0,082	0,076	16	1,5	—	—	0	731	536	0,44	44,2	3,8	30	965	188	—	—	14,5
050313	Queso Emmental	0,94	0,05	0,3	7,1	0,11	9	3	0,4	3	0,5	1029	627	0,35	2	4,6	33	179	95	0,029	1,5	11
050314	Queso en lonchas	1	0,62	0,46	6,5	0,1	14,1	0,43	0,086	—	Tr.	647	393	0,91	4,9	0,51	30,1	800	128	0,038	0,021	14,5
050315	Queso en porciones	1	0,03	0,34	4,2	0,08	5,4	0,28	0,21	—	0	276	754	0,1	38,5	0,54	32,3	424	149	0,011	0,022	14,5
050316	Queso en porciones descremado	1	0,08	0,32	4,2	0,07	16	0,4	0,21	—	0	290	992	0,8	2	3,2	24	392	152	0,01	0,02	1,6
050317	Queso gallego	0,95	0,03	0,2	4,7	0,08	15	0,8	0,06	—	1	560	394	0,5	2	2	25	547	55	0,01	0,02	1,6
050318	Queso Gorgonzola	1	0,05	0,43	0,9	0,11	31	1,2	1,7	2	0	612	356	0,3	2	2,5	30	1450	138	0,01	0,02	1,6
050319	Queso Gouda	1	0,03	0,2	5,2	0,08	21	1,7	0,34	1,4	1	820	443	0,5	3,6	3,9	28	680	76	Tr.	0,07	1,6
050320	Queso Gruyere	0,94	0,018	0,32	6,4	0,13	10	2	0,52	1,3	0	881	581	0,35	2	4,1	33	588	86	0,031	1,3	1,6
050321	Queso Havarti	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,6	—	—	—	—
050322	Queso Idiazabal	0,95	0,03	0,3	7,2	0,1	20	1,5	0,41	—	Tr.	757	522	0,5	4	2,5	21	443	77	0,01	0,02	1,6
050323	Queso Mahón	1	0,03	0,3	0,1	0,1	20	1,5	—	—	0	559	478	0,4	—	0,1	21	1274	143	—	—	—
050324	Queso manchego curado	0,95	0,04	0,33	7,2	0,2	21,8	1,5	0,41	—	0	848	560	0,75	34	3,2	33,5	742	100	0,01	0,02	1,6
050325	Queso manchego fresco	0,95	0,02	0,3	5,2	0,2	20	1,4	0,41	—	0	470	520	0,9	34	3	28	400	100	0,01	0,02	1,6

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles					
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocotero)l mg	Vit. K µg
050326	Queso manchego semicurado	0,95	391	40,3	0	28,8	0,5	0	0,5	0	0	30,4	18,9	9	0,76	87,8	360	273	522	0,28	0,62	3
050327	Queso Mozzarella	1	233	59,2	0	19,9	2,2	0	2,2	0	0	16,1	9,9	4,6	0,47	78	206	199	42	0,1	0,35	2,3
050328	Queso Parmesano	0,95	375	33	0	35,6	0,06	0	0,056	0	0	25,8	15,8	6,8	0,56	68	360	340	116	0,65	0,9	3
050329	Queso quark 20%mg	1	71,3	85,8	0	7,8	3,5	0	2,7	0	0	2,9	1,9	0,67	0,06	9,3	44	40	24	0,09	0,12	—
050330	Queso quark descremado	1	67,9	81,3	0	13,2	3,2	0	3,2	0	0	0,25	0,17	0,06	0,8	—	2	1,2	4,6	—	0,01	—
050331	Queso raclette	1	369	41,1	0	25	0,69	0	0	0	0	29,6	20,2	6,2	0,87	99,6	183	183	—	0,2	0,51	—
050332	Queso ricotta	1	156	72,7	0	11,5	3,8	0	3,8	0	0	10,5	7	2,7	0,32	36,8	92,6	86,7	35	0,07	0,05	—
050333	Queso Roncal	1	448	29,4	0	24,7	0	0	0	0	0	38,8	25,2	9,1	1,5	90	437	395	205	0,25	0,62	—
050334	Queso Roquefort	1	369	39,5	0	21,5	2	0	2	0	0	30,6	18,9	7,2	1,2	90	310	310	0	0,2	0,77	2,5
050335	Queso San Simón	1	382	43,4	0	24,2	Tr.	0	Tr.	0	0	31,7	20,6	9,6	1,2	90	340	305	210	0,25	0,62	—
050336	Queso tetilla	0,95	399	43,5	0	22	Tr.	0	Tr.	0	0	34,5	21,4	10,1	1,1	90	389	350	230	0,25	0,62	2,3
050337	Queso tipo manchego en aceite	1	471	33	0	26,5	Tr.	0	Tr.	0	0	40,5	24,5	12,5	1,2	90	437	395	250	0,25	0,62	3
050338	Queso tipo petit de chocolate	1	182	62,4	0	4,3	26,9	4,2	22,7	12	0	6,4	2,5	1,1	0,12	11	68,8	29	239	0,3	0,12	0,4
050339	Queso tipo petit de sabores	1	122	74,5	0	7,5	14	1	13	6,9	0	4	2,5	1,1	0,1	11	68,8	29	239	0,2	0,12	0,4
050340	Queso tipo petit natural azucarado	1	120	75	0	7,3	13,7	0	13,7	7,3	0	4	2,5	1,1	0,1	11	33	29	23	0,12	0,12	0,4
050341	Queso Torta del Casar	0,95	399	41,1	0	26,3	Tr.	0	Tr.	0	0	32,6	21,8	7,5	1,5	90	340	305	210	0,25	0,62	2,3
050342	Queso zamorano	1	439	27,3	0	25,3	Tr.	0	Tr.	0	0	37,5	25,9	9	0,54	90	388	350	230	0,25	0,62	—
050343	Requesón	1	101	80,1	0	12,3	3,3	0	3,3	0	0	4,3	2	1,2	0,14	13	22,3	20	14	0,03	0,07	0,4
0504	Postres lácteos																					
050401	Arroz con leche	1	121	71,4	0	3,3	23,9	9,4	14,5	11	0,1	1,3	0,77	0,31	0,08	9	19	19	—	0,1	0,15	0,4
050402	Copa de chocolate y nata	1	182	66,2	0	3,2	21,2	3,4	17,8	14,3	0,12	9,3	—	—	—	27,9	75	74	10	0,05	0,14	0,5
050403	Crema de chocolate	1	199	62,7	0	3,6	21,2	0,7	20,5	17	1,8	10,7	6,3	3,3	0,37	71,6	47,6	42,8	28,5	0,05	0,39	0,5
050404	Cuajada	1	86,7	84,2	0	4,5	6,6	0	6,6	0	0	4,7	2,9	1,3	0,2	6,6	38	36	12	0,21	0,23	0,42
050405	Flan de huevo	1	143	70	0	5	20,4	0	20,4	16,9	0	4,6	2	1,9	0,52	147	46	45	—	0,58	0,23	2,5
050406	Flan de vainilla	1	122	71,5	0	3	23,9	4,4	19,4	15,9	Tr.	1,6	0,89	0,47	0,06	7	39	37	8	0,07	0,16	2,5
050407	Flan instantáneo en polvo	1	366	7,8	0	0	91,6	0	91,6	91,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Vitaminas Hidrosolubles									Minerales									
				Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg
050326	Queso manchego semicurado	0,95	0,04	0,3	4,6	0,2	21,3	1,5	0,41	—	0	765	520	0,64	34	4	36	601	100	0,01	0,02	1,6
050327	Queso Mozzarella	1	0,03	0,27	4,1	0,006	10	0,65	0,064	2	0	632	428	0,2	2	2,2	24	373	67	0,008	0,02	14,5
050328	Queso Parmesano	0,95	0,02	0,62	7,7	0,096	20	1,5	0,53	3	0	1178	743	1	2	3	41	704	131	0,023	0,36	23,9
050329	Queso quark 20%mg	1	0,037	0,27	0,14	0,09	16	0,87	—	—	0,6	85	165	0,37	3,7	0,5	11	35	87	—	—	5
050330	Queso quark descremado	1	0,043	0,3	0,15	0,1	16	0,88	—	—	0,7	92	160	0,4	10	0,57	12	40	95	—	—	—
050331	Queso raclette	1	0,02	0,2	—	0,07	51	1,5	—	—	0	661	460	0,2	20	3	25	643	76	—	—	8
050332	Queso ricotta	1	0,03	0,22	0,15	0,043	5,8	0,34	—	—	1	215	174	0,5	18	0,78	11	118	86	—	—	—
050333	Queso Roncal	1	0,03	0,3	0,1	0,1	20	1,5	—	—	0	753	554	0,8	—	2,9	22	658	89	—	—	—
050334	Queso Roquefort	1	0,04	0,59	5,6	0,12	49	0,6	1,7	—	0	662	392	0,6	2	2	30	1496	91	0,03	0,034	14,5
050335	Queso San Simón	1	0,03	0,3	0,1	0,1	20	1,5	—	—	Tr.	608	424	0,33	—	2,6	18	668	66	—	—	—
050336	Queso tetilla	0,95	0,03	0,3	4,7	0,1	20	1,5	0,06	—	Tr.	597	415	0,2	2	1,6	12	349	39	0,01	0,02	1,6
050337	Queso tipo manchego en aceite	1	0,03	0,3	7,2	0,1	20	1,5	0,41	—	Tr.	579	801	0,6	34	3,1	20	742	82	0,01	0,02	1,6
050338	Queso tipo petit de chocolate	1	0,03	0,14	2,9	0,57	4	0,3	0,4	—	Tr.	96	77	0,2	8	0,3	15	38	117	Tr.	0,04	0,4
050339	Queso tipo petit de sabores	1	0,03	0,14	2,9	0,05	4	0,3	0,4	—	Tr.	110	165	0,1	2	0,2	11	40	200	Tr.	0,04	4
050340	Queso tipo petit natural azucarado	1	0,03	0,18	2,9	0,05	4	0,3	0,4	—	Tr.	120	75	0,1	2	0,2	11	39	112	Tr.	0,04	4
050341	Queso Torta del Casar	0,95	0,03	0,3	7,2	0,1	50	1,5	0,41	—	Tr.	1153	725	1,5	2	2	42	816	96	0,01	0,02	1,6
050342	Queso zamorano	1	0,03	0,3	0,1	0,1	20	1,5	—	—	Tr.	615	534	0,6	—	3,1	22	661	98	—	—	—
050343	Requesón	1	0,029	0,25	2,9	0,08	27	2	0,4	3	Tr.	95	150	0,3	2	0,6	9	230	88	Tr.	0,04	4
0504	Postres lácteos																					
050401	Arroz con leche	1	0,04	0,13	0,81	0,09	5	0,24	0,29	—	0	109	96	0,2	6,3	0,3	14	38	138	0,057	0,018	1,9
050402	Copa de chocolate y nata	1	0,05	0,15	0,87	0,05	4,5	0,24	0,4	—	0,05	122	98	0,32	7,4	0,45	19,3	39	156	0,04	0,08	3,1
050403	Crema de chocolate	1	0,06	0,17	1,5	0,06	4,8	0,25	0,55	—	0,07	130	108	2,2	8,3	1	31,1	43	174	0,19	0,22	2
050404	Cuajada	1	0,05	0,22	1	0,12	5	0,3	0,21	—	Tr.	178	129	0,1	9	0,5	16	64	218	0,003	0,028	9
050405	Flan de huevo	1	0,05	0,17	1,5	0,06	9	0,61	0,6	—	Tr.	93	112	0,8	33	0,6	13	66	127	0,005	0,015	4,6
050406	Flan de vainilla	1	0,03	0,2	0,77	0,03	8	0,3	0,28	—	0	94	77	Tr.	33	0,3	9	70	150	Tr.	Tr.	2,1
050407	Flan instantáneo en polvo	1	0	0	0	0	0	0	—	—	0	24	1	0,08	—	0,04	8	432	153	—	—	21,3

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles				
				Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocopherol) mg
050408	Helado cremoso	1	177	66,5	0	4	21	0	20,9	18,8	0	8,6	5,1	2,1	0,25	Tr.	86	86	0	0,1	0,17	0,3
050409	Helado de chocolate	1	191	65,4	0	3,8	18,5	2	16,5	14,9	1,2	11	6,8	3,2	0,41	34	119	116	19	0,2	0,3	—
050410	Helado de fresa	1	186	63,5	0	3,2	24	1,6	22,4	20,2	0,9	8,4	5,2	Tr.	Tr.	29	96	96	—	0,0001	Tr.	—
050411	Helado de nata	1	199	63,8	0	3,9	21,5	2	19,5	17,6	0	10,8	7,3	2,8	0,3	30	118	116	19	0,1	0,5	—
050412	Mousse de chocolate	1	150	70,6	0	4	18,9	2,2	16,7	13,2	Tr.	6,5	3,3	2,6	0,13	35	48	46	11	Tr.	0,58	0,5
050413	Natillas	1	103	77,9	0	3,7	15,5	4,6	10,8	7,3	Tr.	2,9	1,9	0,76	0,06	10	63	59	24	0,03	0,1	1,7
050414	Natillas de chocolate	1	133	71,9	0	4,2	19,8	2,9	16,9	13,4	Tr.	4,1	1,9	1,3	0,36	110	49	49	—	0,35	2,2	1,7
050415	Yogur helado	1	131	71,2	0	3	21,6	1,7	19,9	14,4	0	3,6	2,3	0,99	0,1	13	34	34	6	0,075	0,09	0,3
0505	Batidos lácteos																					
050501	Batido de cacao	1	84	83,1	0	2,7	9,8	0	9,8	6,9	0,8	3,6	2,3	1	0,1	13	26,8	26	5	Tr.	0,09	0,5
050502	Batido de fresa	1	65,8	84,4	0	2,8	11	0	11	7,7	0,8	1	0,62	0,28	0,04	12	26	26	—	0,01	0,04	0,4
050503	Batido de vainilla	1	63,4	85	0	2,9	10,3	0	10,3	7,2	0,8	1	0,62	0,28	0,037	12	91	91	0	0,01	0,04	0,4
050504	Bebida comercial de zumo y leche	1	51,7	87,2	0	0,7	12	0,5	11,5	8,1	—	0,1	—	—	—	—	225	—	—	—	—	—
0506	Natas																					
050601	Nata líquida para cocinar	1	125	81,9	0	3,1	4,5	0	4,5	0	0	10,5	5,9	3	1,2	34	91,5	88	21	0,82	0,25	1
050602	Nata líquida para montar	1	307	62,8	0	2,4	3,1	0	3,1	0	0	31,7	18,4	8,4	1,1	105	339	315	143	1,1	0,71	1
050603	Nata montada	1	308	62,6	0	2,4	3,3	0	3,3	0	0	31,7	17,7	9,7	0,82	109	339	315	143	1,1	0,71	1
06	CARNES Y DERIVADOS																					
0601	Vacuno																					
060101	Añojo de 2ª y 3ª	1	212	65	0	20,7	0	0	0	0	0	14,4	5,6	6,3	0,9	63,6	—	—	—	Tr.	0,16	6
060102	Añojo lomo	1	256	63	0	15,4	Tr.	Tr.	0	0	0	21,6	9,3	9,5	0,9	67,5	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	0,2	6
060103	Carne de vaca 2ªy3ª	1	234	61,8	0	22	0	0	0	0	0	16,2	6,9	6,9	0,48	66	1	1	Tr.	Tr.	0,18	6
060104	Carne de vaca grasa	0,95	200	67,4	0	18,6	0	0	0	0	0	14	6,3	6,6	0,49	70	22	22	0	Tr.	0,19	6
060105	Carne de vaca magra	1	120	75,4	0	20,3	0	0	0	0	0	4,3	1,7	1,9	0,23	59	Tr.	Tr.	0	0	0,15	6
060106	Carne semigrasa de vaca	1	160	71,6	0	19,1	0	0	0	0	0	9,3	3,8	4,6	0,39	70	4	4	0	0,5	0,15	6
060107	Chuleta de ternera	0,78	107	76,5	0	20,9	0	0	0	0	0	2,6	1,1	0,98	0,2	70	0	0	0	Tr.	0,19	7

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
050408	Helado cremoso	1	0,03	0,25	1	0,07	9	0,3	0,33	2,4	1	140	117	0,14	0,5	0,4	19	110	99	Tr.	0,05	1,8
050409	Helado de chocolate	1	0,04	0,19	0,23	0,06	—	0,29	—	—	0,7	109	107	0,93	Tr.	0,58	29	76	249	—	—	2,5
050410	Helado de fresa	1	0,05	0,26	0,17	0,05	—	0,3	—	—	7,7	120	100	0,21	Tr.	0,34	14	60	188	—	—	1,9
050411	Helado de nata	1	0,04	0,23	1	0,02	—	0,5	—	—	1,3	146	120	0,1	15	0,5	14	44	190	—	—	3,5
050412	Mousse de chocolate	1	0,04	0,21	1,1	0,04	6	0,2	0,2	—	0	97	100	1,6	0,45	0,6	28	67	220	0,2	0,12	6,1
050413	Natillas	1	0,04	0,18	1	0,06	5	0,5	0,36	2,2	1	130	110	0,1	8,3	0,4	13	81	160	0,01	Tr.	2,7
050414	Natillas de chocolate	1	0,06	0,15	1	0,05	5	0,5	0,36	—	1	150	100	0,5	8,3	0,4	18	65	233	0,01	Tr.	2,7
050415	Yogur helado	1	0,04	0,18	0,07	0,04	4	0,07	—	—	0,7	100	89	0,46	—	0,28	10	63	156	—	—	—
0505	Batidos lácteos																					
050501	Batido de cacao	1	0,04	0,09	0,75	0,04	5	0,36	0,36	—	1	111	95	0,3	7,2	0,4	22	49	192	0,039	0,065	1,9
050502	Batido de fresa	1	0,04	0,19	0,74	0,04	1,7	0,2	0,37	—	0,09	110	90	0,09	7,2	0,39	11,3	95	183	0,01	0,05	2,3
050503	Batido de vainilla	1	0,04	0,19	0,74	0,04	1,7	0,2	0,37	—	0,09	110	90	0,09	7,2	0,39	11,4	95	183	0,014	0,051	2,3
050504	Bebida comercial de zumo y leche	1	—	—	—	—	—	—	—	—	9	120	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
0506	Natas																					
050601	Nata líquida para cocinar	1	0,03	0,16	0,78	0,035	6	0,4	0,8	3,4	1	101	85	0,11	2,9	0,3	11	40	132	2,6	0,022	Tr.
050602	Nata líquida para montar	1	0,03	0,15	0,53	0,03	4	0,4	0,3	3,4	1	80	63	0,003	2,4	0,26	10	34	112	0,001	0,006	1
050603	Nata montada	1	0,025	0,15	0,62	0,036	4	0,4	0,3	3,4	1	80	63	0,03	2,4	0,26	10	34	112	0,0017	0,0062	1
06	CARNES Y DERIVADOS																					
0601	Vacuno																					
060101	Añojo de 2ª y 3ª	1	0,07	0,19	8	0,37	6,4	1,1	0,33	—	0	9,6	—	2	1,8	4,3	24,1	49	260	0,01	0,07	1
060102	Añojo lomo	1	0,04	0,17	9	0,28	9,5	1	0,33	—	0	9,2	139	1,8	5,6	3,5	12,9	49	260	0,01	0,07	1
060103	Carne de vaca 2ªy3ª	1	0,06	0,31	8	0,27	9	2	0,6	Tr.	0	15	160	2,7	6	4,3	17	86	290	0,04	0,15	3
060104	Carne de vaca grasa	0,95	0,038	0,064	7	0,23	8	1	0,5	Tr.	0	8,1	139	1,9	6	3,6	18	61	264	0,0087	0,074	1
060105	Carne de vaca magra	1	0,07	0,24	9,5	0,32	10	2	0,7	Tr.	0	7	180	2,1	6	4,3	20	61	350	0,04	0,14	3
060106	Carne semigrasa de vaca	1	0,11	0,12	5,5	0,54	16	1	0,55	—	0	10	172	2,1	6	3,6	17	51	330	0,01	0,067	1
060107	Chuleta de ternera	0,78	0,14	0,26	7,4	0,4	5	1	0,85	—	0	13	195	2,1	2,8	2,3	16	93	369	0,03	0,25	8,1

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Macronutrientes													Vitaminas Liposolubles					
				Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocopherol) mg
060108	Kebab, ternera	1	216	62,6	0	18,9	2,2	0,01	1	1	0,33	14,6	3	8,1	2,2	42,8	12,7	0	76,4	0	0,66	—
060109	Lomo de ternera	1	120	77,4	0	16,6	0	0	0	0	0	6	2,7	2,4	0,35	62,8	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	0,19	4
060110	Rabo de toro	1	242	62,8	0	18,6	0	0	0	0	0	18,6	6,3	6,6	0,49	70	22	—	—	—	0,19	—
060111	Solomillo ajojo	1	102	80,3	0	15,1	0	0	0	0	0	4,6	2	1,9	0,28	57,4	0	0	0	Tr.	0,22	7
060112	Solomillo de buey	0,79	104	78,3	0	18,2	0	0	0	0	0	3,5	1,7	0,9	0,1	140	0	0	0	Tr.	0,45	7
060113	Solomillo de ternera	1	103	77,3	0	20,2	Tr.	Tr.	0	0	0	2,5	1,1	0,9	0,32	67	0	0	0	Tr.	Tr.	7
060114	Solomillo de vaca	0,92	272	60,6	0	16,6	0	0	0	0	0	22,8	9,7	11	0,9	67	0	0	0	Tr.	0,2	7
060115	Ternera de 2ª y 3ª	1	131	75,1	0	18,6	Tr.	Tr.	0	0	0	6,3	2,6	2,4	0,41	73	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	0,08	6
060116	Ternera magra	1	131	73,9	0	20,7	Tr.	Tr.	0	0	0	5,4	2	2,3	0,19	59	4	4	0	Tr.	0,15	7
060117	Ternera semigrasa	1	205	65,8	0	20,6	0	0	0	0	0	13,6	4,7	6,5	0,92	71,2	4	4	—	Tr.	0,14	7
0602	Cerdo																					
060201	Bacon	0,86	682	16,1	0	14,6	0	0	0	0	0	69,3	28,2	27,1	7,2	100	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	0,08	46
060202	Carne de cerdo semigrasa	1	219	66	0	17,5	Tr.	Tr.	0	0	0	16,5	7	7,8	1,2	70	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	0,1	5
060203	Cerdo magro	1	156	70,4	0	22	Tr.	Tr.	0	0	0	7,6	2,9	3,1	0,8	64,4	0	0	0	Tr.	0	5
060204	Chuleta de cerdo	0,8	352	48,9	0	21,7	0	0	0	0	0	29,5	10,9	11,9	4,5	72	9	9	0	Tr.	0,01	10
060205	Costilla de cerdo	0,72	281	59,3	0	17,1	0	0	0	0	0	23,6	8,9	10,2	2,2	78	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	0,05	10
060206	Lomo de cerdo	1	305	57,2	0	16,3	0	Tr.	0	0	0	26,6	10,4	11,9	1,7	70,6	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	0,01	11
060207	Manita de cerdo	0,39	291	58,5	0	16	0,5	0	0,5	0	0	25	8,3	11,2	3	6,2	0	0	0	Tr.	0,1	7
060208	Paletilla de cerdo	1	349	49,3	0	21,5	0	0	0	0	0	29,2	9,4	12,2	4,5	69	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	—	—
060209	Panceta	0,88	471	40,4	0	12,5	0,5	0	0,5	0	0	46,6	19,4	21,2	3,5	57	11	11	0	Tr.	0,08	46
060210	Solomillo de cerdo	1	158	70,1	0	22,3	Tr.	Tr.	0	0	0	7,6	2,9	3,1	0,8	68,4	2	2	0	Tr.	0	5
060211	Tocino	1	655	24,9	0	4,1	0	0	0	0	0	71	29,3	32,4	5,3	57	11	11	0	Tr.	0,11	46
0603	Cordero																					
060301	Chuleta de cordero	0,77	250	63,2	0	16,2	0	0	0	0	0	20,6	9,2	7,5	1,7	79,5	16	16	0	Tr.	0,18	15
060302	Paleta de cordero	0,8	151	77,1	0	11,1	0	0	0	0	0	11,8	5	4,6	0,8	80,6	0	0	—	Tr.	0,15	15
060303	Pierna de cordero	0,77	178	70,3	0	17,9	0	0	0	0	0	11,8	5,1	4,6	0,8	78	0	0	—	Tr.	0,14	15

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
060108	Kebab, ternera	1	0,062	0,21	3	0,32	14,2	1,4	—	—	9,5	7,8	172	1,8	3	1,2	21	237	307	—	—	7
060109	Lomo de ternera	1	0,07	0,24	7,5	0,61	3,3	2	13	—	0	8	199	2,9	2,8	7,1	20	85	304	0,027	0,094	8,5
060110	Rabo de toro	1	0,04	0,06	7	0,23	—	1	—	—	0	8,1	139	1,9	6	3,6	18	61	264	—	—	1
060111	Solomillo añojo	1	0,13	0,16	8,1	0,46	5,5	1,1	0,33	—	0	5,3	139	5,2	2,8	4,5	17,2	49	260	0,01	0,07	1
060112	Solomillo de buey	0,79	0,45	0,8	6,3	0,23	4	13	0,55	—	7	5	210	5	6	1,8	22	88	290	0,04	0,13	3
060113	Solomillo de ternera	1	0,12	0,24	10,6	0,35	8,2	2	0,33	—	0	9,2	157	2,6	4,9	3,1	19,6	55	356	0,029	0,079	8,7
060114	Solomillo de vaca	0,92	0,04	0,17	7,7	0,23	7	1	0,5	Tr.	0	9	150	1,6	6	3,1	16	49	260	0,04	0,13	3
060115	Ternera de 2ª y 3ª	1	0,14	0,24	6,7	0,43	9	1,4	0,99	—	0	11	237	3	3	3,3	17	105	329	0,012	0,065	15,6
060116	Ternera magra	1	0,041	0,16	8,1	0,32	8	2	0,64	—	0	8	198	2,1	3	3,8	18	60	350	0,01	0,077	17,4
060117	Ternera semigrasa	1	0,06	0,16	9	0,39	5,9	1	0,85	—	0	12	204	1,5	2,6	4,7	25,5	87	395	0,03	0,25	8,1
0602	Cerdo																					
060201	Bacon	0,86	0,37	0,15	3,4	0,28	2	Tr.	0,4	1	0	8	120	1	13	1,7	15	680	240	0,01	0,1	4
060202	Carne de cerdo semigrasa	1	0,92	0,21	7,2	0,39	4	0,56	0,6	—	0	9	149	1,8	2	2,7	18	74	291	0,011	0,084	25,5
060203	Cerdo magro	1	0,83	0,21	12,9	0,47	5,4	3,1	1,1	3	0	5,8	172	1,8	2,4	2,3	23,2	72	292	0,04	0,31	14
060204	Chuleta de cerdo	0,8	0,82	0,2	8,5	0,55	3	2	0,53	5,5	0	11	150	1,8	3	1,4	24	65	315	0,06	0,13	14
060205	Costilla de cerdo	0,72	0,62	0,27	8,5	0,42	4	0,87	0,79	—	0	7	240	1	2	1,3	22	75	260	0,01	0,085	27,3
060206	Lomo de cerdo	1	0,79	0,2	7,5	0,39	3,2	2,1	0,88	—	5,1	9,4	151	1,8	2,6	1,6	16	63	212	0,015	0,048	32,4
060207	Manita de cerdo	0,39	1	0,2	4	0,5	3	1	0,6	—	0	10	190	2,5	2	2,6	30	60	300	0,01	0,04	25,5
060208	Paletilla de cerdo	1	0,65	0,15	8,8	—	Tr.	Tr.	—	—	0	13	160	1,8	—	2,3	18	96,5	270	—	—	14
060209	Panceta	0,88	0,32	0,12	4,2	0,27	1,5	Tr.	0,6	—	0	6	70	0,9	11	1,5	13	1470	230	0,01	0,04	1
060210	Solomillo de cerdo	1	0,83	0,21	13,2	0,47	5,4	3,1	1,1	—	0	5,8	196	1,8	2,4	2,3	23,2	76	370	0,013	0,044	30
060211	Tocino	1	0,1	0,02	4,1	0,37	3	Tr.	0,35	Tr.	0	3	38	0,7	11	0,6	4	560	75	Tr.	0,06	1
0603	Cordero																					
060301	Chuleta de cordero	0,77	0,13	0,2	7,6	0,15	2,9	1,1	0,4	1	0	8	130	3,2	5,4	2,2	15,7	60	230	0,02	0,15	1
060302	Paleta de cordero	0,8	0,13	0,2	6	0,82	3,1	1,5	0,5	1	0	7,5	204	3,1	2,3	6,1	23,3	87	395	0,03	0,25	1
060303	Pierna de cordero	0,77	0,14	0,25	9,5	0,2	4	2	0,6	1	0	6	170	1,7	5	2,8	22	52	310	0,02	0,14	1

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles					
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares simples g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocoferol) mg	Vit. K µg
0604	Aves																					
060401	Ala de pollo	0,74	217	65,7	0	18,3	0	0	0	0	0	16	4,4	6,3	3,3	77	44	44	0	0,1	0,3	1
060402	Capón asado	1	221	58,7	0	29	0	0	0	0	0	11,7	—	—	—	86	20	20	0	0	0	—
060403	Codorniz	0,7	110	75,3	0	22,4	0	0	0	0	0	2,3	0,77	0,6	0,55	76	17	17	—	0	0,01	6
060404	Faisán entero	0,55	155	69,7	0	23,8	0	0	0	0	0	6,6	2,7	2,8	0,65	68	49	49	0	Tr.	0,3	6
060405	Gallina entera	0,72	232	64,6	0	17,3	0	0	0	0	0	18,1	5,1	7,4	3,9	72	32	32	0	0,1	0,3	0,1
060406	Muslo de pavo	0,81	114	75,9	0	20,5	0	0	0	0	0	3,6	1,4	0,85	0,96	72	1	1	—	Tr.	Tr.	7
060407	Muslo de pollo	0,38	183	68,2	0	20,6	0	0	0	0	0	11,2	3,7	3,2	2,6	86	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	0,1	1
060408	Oca deshuesada sin piel	1	155	68,3	0	22,8	0	0	0	0	0	7,1	2,8	1,9	0,9	84	12	12	0	0	—	—
060409	Oca entera	1	366	49,7	0	15,9	0	0	0	0	0	33,6	9,8	17,8	3,8	80	17	17	0	—	—	—
060410	Paloma	1	288	56,6	0	18,5	0	0	0	0	0	23,8	8,4	9,7	3,1	95	73	73	0	—	—	—
060411	Pato entero	0,67	227	64,7	0	18,1	0	0	0	0	0	17,2	5,9	8,2	2,3	76	26	26	—	Tr.	0,7	6
060412	Pavo	0,57	157	71,3	0	20,2	0	0	0	0	0	8,5	2,2	3	2,4	74	13	13	0	Tr.	Tr.	7
060413	Pechuga de pavo	0,89	105	74,9	0	24,1	Tr.	—	—	0	0	0,99	0,36	0,22	0,24	45	10	10	0	Tr.	0	7
060414	Pechuga de pollo	0,9	145	71,6	0	22,2	0	0	0	0	0	6,2	1,9	1,9	1,5	62	11	11	0	Tr.	0,25	1
060415	Pollo entero	0,64	166	70,5	0	19,9	0	0	0	0	0	9,6	2,6	3,1	2,4	99	39	39	0	0,1	0,66	—
060416	Solomillo de avestruz	1	114	75,3	0	21,7	0	0	0	0	0	3	1,2	1,1	0,58	75	0	0	0	0	0,2	6
0605	Vísceras																					
060501	Callos de ternera	1	134	76,9	0	14,8	0	0	0	0	0	8,3	4,3	2,8	0,19	95	0	0	0	Tr.	0,08	4
060502	Corazón de cerdo	0,95	114	77,7	0	17,3	1,3	0	1,3	0	0	4,4	1,2	1	1,1	131	8	8	0	—	0,63	—
060503	Corazón de cordero	0,78	118	77,6	0	16,5	0,21	0	0,21	0	0	5,7	2,3	1,6	0,6	135	0	0	0	—	—	—
060504	Corazón de pollo	1	149	74,4	0	15,6	0,71	0	0,71	0	0	9,3	2,7	2,4	2,7	136	9	9	—	—	1,2	—
060505	Corazón de vaca	0,81	104	79	0	17	0	0	0	0	0	4	1,6	1	0,5	140	0	0	0	1	0,52	—
060506	Hígado de cerdo	1	131	73,5	0	20,7	0,93	0,93	0	0	0	4,9	1,7	0,58	1,4	354	36000	36000	0	1,1	0,6	56
060507	Hígado de cordero	1	137	70,7	0	20,7	2,2	2,2	0	0	0	5	1,7	1,2	0,75	371	20010	20000	60	1,2	0,4	—
060508	Hígado de pollo	1	136	72	0	22,1	1,2	1,2	0	0	0	4,7	1,6	1,1	0,75	492	33	33	0	1,3	0,4	80

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
0604	Aves																					
060401	Ala de pollo	0,74	0,048	0,088	9,2	4	4	0,32	0,77	—	0,7	12	132	0,95	6,9	1,3	18	73	156	0,018	0,041	15,5
060402	Capón asado	1	0,07	0,17	—	0,43	6	0,33	—	—	0	46	179	7,7	3	—	36	40	175	—	—	16,6
060403	Codorniz	0,7	0,14	0,18	12	0,67	8	0,43	0,66	—	6,1	15	179	4	2	0,1	31	47	281	0,019	0,5	16,6
060404	Faisán entero	0,55	0,085	0,14	12,1	0,66	13	0,8	0,93	—	Tr.	18	230	1,2	2	1,6	26	32	317	0,02	0,0017	15,7
060405	Gallina entera	0,72	0,09	0,14	6,4	0,32	8	0,31	0,96	—	2	10	179	1	6,9	1	18,7	61	196	0,02	0,04	10
060406	Muslo de pavo	0,81	0,09	0,18	6,6	0,34	20	1,7	1,1	—	0	17	177	2	2	2,4	17	86	289	0,05	0,16	26,4
060407	Muslo de pollo	0,38	0,1	0,24	9,4	0,25	11,4	Tr.	0,84	—	1,7	15	188	1,8	6,9	0,8	21	95	250	0,021	0,063	7,3
060408	Oca deshuesada sin piel	1	0,13	0,38	4,3	0,64	31	0,49	—	—	7,2	13	312	2,6	—	2,3	24	87	420	—	—	16,8
060409	Oca entera	1	0,085	0,25	3,6	0,39	4	0,34	—	—	4,2	12	234	2,5	—	1,7	18	73	308	—	—	14,4
060410	Paloma	1	0,12	0,22	6,1	0,41	6	0,4	—	—	5,2	12	248	3,5	—	2,2	22	54	199	—	—	13,3
060411	Pato entero	0,67	0,3	0,2	7,3	0,33	25	1,8	1,6	—	0	14	196	2,5	2	1,8	22	38	270	0,047	0,24	12,4
060412	Pavo	0,57	0,1	0,18	10,6	0,46	16	2	0,8	2	0	15	175	0,98	2	2,4	20	63	247	0,019	0,07	28,6
060413	Pechuga de pavo	0,89	0,047	0,081	11,6	0,46	7	0,52	0,59	—	0	8	210	1	2	1,8	20	46	333	0,03	0,13	22,4
060414	Pechuga de pollo	0,9	0,07	0,09	12,1	0,53	9	Tr.	0,84	—	4,6	14	212	1,1	6,9	0,8	21	66	264	0,018	0,039	6,5
060415	Pollo entero	0,64	0,083	0,16	11,7	0,5	12	0,4	0,96	2	2,5	13	165	0,73	6,9	1	19	83	262	0,015	0,042	10
060416	Solomillo de avestruz	1	0,2	0,29	7,9	0,51	8	4,9	1,2	—	0	6	214	3,1	2	3,8	22	81	312	0,018	0,14	35,4
0605	Vísceras																					
060501	Callos de ternera	1	0,025	0,07	2,6	0,04	2	1,5	2,4	—	3,4	9	79	10	—	2,5	8	46	270	0,01	0,09	45,9
060502	Corazón de cerdo	0,95	0,46	1,1	6,6	—	—	2,7	2,5	—	5,3	5	176	4,3	0	2,2	20	80	257	—	0,41	10,4
060503	Corazón de cordero	0,78	0,31	0,86	—	—	—	5,2	2,6	—	5	4	160	6,1	—	2,1	16	118	248	—	0,4	32
060504	Corazón de pollo	1	0,43	1,2	—	—	—	4,2	2,6	—	6	22	164	1,7	—	3,1	15	111	262	—	—	—
060505	Corazón de vaca	0,81	0,19	1	10,5	0,3	3	13	2,3	—	6	6	210	4,8	—	2	23	92	263	0,041	0,36	22
060506	Hígado de cerdo	1	0,31	3,2	19,4	0,59	136	39	6,8	27	23	7,6	407	18	14	6,5	23	77	363	0,31	1,3	56
060507	Hígado de cordero	1	0,34	3,5	15,5	0,6	240	75	—	—	15	8	360	10,2	—	3,9	19	72	297	—	—	—
060508	Hígado de pollo	1	0,32	2,5	14,8	0,8	380	25	6,6	210	28	18	240	7,4	3	3,2	13	68	218	0,29	0,32	55

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Macronutrientes													Vitaminas Liposolubles					
				Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares simples g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocopherol) mg
060509	Hígado de ternera	1	136	71,8	0	19,4	4,2	4,2	0	0	0	4,6	1,5	0,9	0,8	333	19745	19727	102	0,44	0,28	92
060510	Hígado de vaca	1	130	71,8	0	19,5	5,3	5,3	0	0	0	3,4	1,3	0,45	0,74	261	18000	17720	1680	1,7	0,7	33
060511	Lengua de buey	0,7	224	64,2	0	16	3,7	3,7	0	0	0	16,1	7	7,2	0,9	105	4	4	0	1,7	0,26	—
060512	Lengua de cerdo	0,84	157	73,7	0	16	0	0	0	0	0	10,3	3,6	4,9	1,1	116	0	0	0	Tr.	0,51	—
060513	Lengua de cordero	0,57	193	70,1	0	15,3	0	0	0	0	0	14,6	5,6	7,2	0,9	180	0	0	0	Tr.	0,21	—
060514	Lengua de ternera	0,8	148	73,7	0	17,8	0	0	0	0	0	8,5	3	3,3	0,4	62	0	0	—	0	0,3	—
060515	Lengua de vaca	1	219	65,3	0	14,9	3,7	3,7	0	0	0	16,1	7	7,2	0,9	87	0	0	0	1,7	0,1	—
060516	Molleja de cordero	1	131	76,9	0	15,3	0	0	0	0	0	7,8	3	2,4	0,32	260	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	0,44	—
060517	Molleja de ternera	1	303	57,7	0	11,5	0	0	0	0	0	28,6	12,3	8,1	0,65	217	19	19	0	0,63	3	0,2
060518	Pulmón de cerdo	0,87	80,7	83,2	0	14,1	0	0	0	0	0	2,7	0,96	0,61	0,35	320	0	0	0	3	—	—
060519	Pulmón de cordero	0,76	90,2	80,7	0	16,7	0	0	0	0	0	2,6	0,89	0,67	0,35	—	27	27	0	12	—	—
060520	Pulmón de ternera	0,76	87,3	81,3	0	16,2	0	0	0	0	0	2,5	0,86	0,64	0,34	242	14	14	0	11	—	—
060521	Riñón de cerdo	0,9	102	79,3	0	16,9	0	0	0	0	0	3,8	1,2	0,57	1,1	385	60	60	0	Tr.	0,45	12
060522	Riñón de cordero	0,93	90,3	80,8	0	16,5	0	0	0	0	0	2,7	0,9	0,6	0,4	400	105	105	0	Tr.	0,45	12
060523	Riñón de ternera	1	131	76,2	0	16,7	0	0	0	0	0	7,1	2,1	1,5	1,4	380	419	419	0	1	0,2	12
060524	Sangre de cerdo	1	76	81,2	0	18,5	0,06	0	0,06	0	0	0,2	0,01	0,01	0,12	40	30	30	0	0,1	0,4	—
060525	Seso de cerdo	0,98	123	80,4	0	10,6	0	0	0	0	0	9	2	1,6	1,4	2550	9	9	0	Tr.	1,2	30
060526	Seso de cordero	1	133	79,7	0	10	0	0	0	0	0	10,3	2,4	2,1	1,3	2100	0	0	—	0	1,2	30
060527	Seso de ternera	1	109	82,3	0	10,1	0	0	0	0	0	7,6	1,8	1,5	0,88	2000	7	0	—	0	1,2	30
0606	Embutidos																					
060601	Butifarra	0,97	238	62,4	0	10	5,5	2,7	2,8	2,8	0	19,6	6,8	8,9	3	50	0	0	—	0,01	0,01	5
060602	Cabeza de jabalí	0,94	534	29,8	0	19,4	0,2	0	0,2	0,2	0	50,6	20,6	23,1	4	80	—	0	—	0,5	0,07	5
060603	Chistorra	1	519	33,3	0	15,3	0,9	0	0,9	0,9	0	50,5	26,8	18,7	2,6	76	0	0	0	Tr.	0,57	6
060604	Chopped de cerdo	1	293	53,7	0	14,4	3,1	2,6	0,48	0,48	Tr.	24,8	8,5	11,3	2,1	70	0	0	0	Tr.	0,07	5
060605	Chorizo	0,99	356	43,7	0	21,2	1,9	0	1,9	1,9	0	29,3	12,4	13,1	2,5	72,6	0	0	0	Tr.	0,29	6
060606	Foie gras	1	324	53,3	0	11,9	2,7	0	2,7	2,7	0	29,5	8,2	11,4	3	170	5068	5068	Tr.	0,3	0,44	20

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
060509	Hígado de ternera	1	0,24	2,6	18,3	0,18	240	80,7	7,9	75	22,6	7,9	306	7,2	3,5	7,3	19,5	87	316	0,28	5,5	24
060510	Hígado de vaca	1	0,29	2,9	17,8	0,88	592	65	7,3	100	32	6,1	352	6,9	14	4,8	21	116	330	0,33	3,2	21
060511	Lengua de buey	0,7	0,14	0,29	7,4	0,13	7	3,8	2	3,3	3,1	7,8	186	2,8	14	3,2	16	100	258	0,029	0,14	9,4
060512	Lengua de cerdo	0,84	0,49	0,5	8,2	0,35	4	0,8	0,64	—	4,4	9,6	197	3	14	2,6	20	93	278	0,34	0,23	12
060513	Lengua de cordero	0,57	0,17	0,49	7,5	0,17	4	7	0,97	1	7	6	170	2,2	14	2,7	33	420	250	0,045	0,64	15
060514	Lengua de ternera	0,8	0,15	0,33	6,1	0,15	5	5	1,6	—	5	8	170	2,6	14	2,3	14	80	234	0,038	0,16	14,7
060515	Lengua de vaca	1	0,13	0,34	6,1	0,31	7	3,8	0,65	—	3,1	6	133	3	14	2,9	16	69	315	0,026	0,17	9,4
060516	Molleja de cordero	1	0,03	0,25	7	0,03	13	6	—	3	18	8	400	1,7	—	1,9	21	75	420	0,04	0,2	—
060517	Molleja de ternera	1	0,087	0,12	2	0,041	2	2,1	—	—	0	4	331	1,2	—	1	15	64	318	—	—	—
060518	Pulmón de cerdo	0,87	0,085	0,43	5,4	0,1	3	2,8	0,9	—	12,3	7	196	18,9	—	2	14	153	303	0,017	0,083	17,8
060519	Pulmón de cordero	0,76	0,048	0,24	7	0,11	12	3,9	—	—	31	10	219	6,4	—	1,8	14	157	238	0,019	0,25	17,7
060520	Pulmón de ternera	0,76	0,047	0,23	6,5	0,04	11	3,8	1	—	38,5	10	224	8	—	1,6	14	198	340	0,019	0,26	44,3
060521	Riñón de cerdo	0,9	0,34	1,8	11,7	0,55	93	15	3,1	32	16	7,1	254	7,3	7	2,7	17	173	247	0,15	0,77	206
060522	Riñón de cordero	0,93	0,49	1,8	12	0,3	31	55	4,3	37	7	10	260	7,4	7	2,4	17	220	270	0,16	0,42	93
060523	Riñón de ternera	1	0,37	2,5	11,2	0,5	63	25	4	80	13	10	260	12	7	1,8	18	200	290	0,05	0,37	40
060524	Sangre de cerdo	1	0,09	0,03	0,6	0,001	4	—	—	—	0	6,3	74	42	—	0,33	9,1	207	174	0,006	0,14	—
060525	Seso de cerdo	0,98	0,16	0,28	7	0,2	6	2,8	2,8	—	18	10	400	3,6	—	1,6	20	153	312	0,048	0,54	17
060526	Seso de cordero	1	0,2	0,25	5,4	0,1	6	8	2,3	—	18	10	320	2,1	—	1,4	17	125	240	0,044	0,24	9
060527	Seso de ternera	1	0,16	0,26	6	0,16	13	5,7	2,3	6,1	23	12	350	2,5	—	1,3	15	158	280	0,04	0,14	10
0606	Embutidos																					
060601	Butifarra	0,97	0,04	0,13	3,7	0,1	2	0,01	0,6	2	0	51	160	1,9	Tr.	Tr.	15	703	140	0,16	0,27	11,5
060602	Cabeza de jabalí	0,94	0,04	0,12	—	0,11	3	0,8	—	—	Tr.	21	59	1,1	—	1,4	9	929	53	—	—	—
060603	Chistorra	1	0,56	0,25	11,5	0,16	2	0,85	0,9	—	0	13	90	1,7	11	1,4	23	889	232	0,04	0,08	21,1
060604	Chopped de cerdo	1	0,23	0,15	6,6	0,03	0,9	2	0,4	2	0	50,6	250	1	3,6	2,4	7,5	672	230	0,02	0,24	17,4
060605	Chorizo	0,99	0,33	0,15	11,5	0,14	0,9	0,9	0,9	—	0	18,4	270	2,1	10,9	1,2	10,3	1404	180	0,04	0,08	21,1
060606	Foie gras	1	0,12	0,73	6,4	0,24	68,8	5,9	2,2	10	1,4	15,5	191	5,8	6,3	2,6	12,4	542	173	0,12	0,4	41,6

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles					
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares simples g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocopherol) mg	Vit. K µg
060607	Fuet	0,97	438	34,4	0	19,3	1,4	1,3	0,09	0,09	0	39,5	14,1	18,6	4,7	77,7	0	0	0	Tr.	0,27	10
060608	Jamón cocido	1	213	57,4	0	19,1	9,9	0	9,9	9,9	0	10,8	3,5	4,3	1,7	60,4	0	0	0	Tr.	0,08	11
060609	Jamón cocido enlatado	1	120	72,9	0	18,4	0	0	0	0	0	5,1	1,9	2,1	0,6	68	0	0	—	Tr.	0,08	11
060610	Jamón ibérico	1	375	34,3	0	43,2	0,1	0	0,1	0,1	0	22,4	6,5	13,2	2,5	—	0	0	0	Tr.	0,08	11
060611	Jamón serrano	1	136	69,5	0	21,4	0	0	0	0	0	5,6	1,9	2,7	0,66	70,9	0	0	0	Tr.	0,08	11
060612	Lomo embuchado	0,99	308	48	0	32	Tr.	0	Tr.	0	0	20	7,5	8,4	1,4	172	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	0,28	11
060613	Longaniza	1	348	47,5	0	25	0	0	0	0	0	27,5	11,3	1,5	4,7	88,5	13	11	—	Tr.	0,29	6
060614	Morcilla de arroz	0,97	256	55,1	0	6,9	16,7	14,7	2	2	1,3	17,7	8,1	5,6	0,9	64,3	4,1	4,1	Tr.	0,17	0,31	5
060615	Mortadela	1	266	60,5	0	11,9	1,3	1,3	0	0	0	23,7	8,3	9,9	2,1	73,9	0	0	0	Tr.	0,09	7
060616	Pechuga de pavo embutido	1	81,5	79,8	0	15,2	3,7	3,2	0,5	0,5	0	0,65	0,18	0,21	0,15	—	0	0	0	—	—	—
060617	Salami	1	444	33,3	0	21	1,7	1,7	Tr.	0	0,1	39,2	14,6	17,6	4,5	79	0	0	0	Tr.	0,78	9
060618	Salchicha fresca	1	309	55,4	0	13,1	0,9	0,51	0,39	0,39	0	28,1	10,5	12,3	2,6	67	0	0	0	0	0	9
060619	Salchicha tipo Frankfurt	1	243	62,3	0	13,1	1,4	0,75	0,64	0,64	0	20,5	7,4	8,2	1,9	93,4	9,6	9,6	Tr.	0,27	0,23	9
060620	Salchichón	0,97	438	34,4	0	19,3	1,4	1,3	0,09	0,09	0	39,5	14,1	18,6	4,7	77,7	0	0	0	Tr.	0,27	10
060621	Sobrasada	1	595	26,7	0	13	0	0	0	0	0	60,3	20,3	28,4	8,8	72	0	0	0	Tr.	0,57	6
0607	Otras carnes																					
060701	Cabrito	0,75	122	75,8	0	19,2	0	0	0	0	0	5	1,5	2,2	0,39	56	0	0	0	0,4	0,09	15
060702	Carne de caballo	1	108	76,3	0	20,6	0,4	0,4	0	0	0	2,7	0,96	1,1	0,57	54	21	21	Tr.	0	0,67	7
060703	Carne de conejo grasa	0,68	204	66,2	0	18,1	0,4	0	0,4	0	0	14,4	5,7	2,9	4,4	65	0,34	0,34	0	Tr.	0,4	4
060704	Carne de conejo, grasa y magra	0,68	138	70,9	0	22,1	0,5	0	0	0	0	5,3	2,1	1,1	1,6	65	0	0	0	Tr.	0,16	4
060705	Carne de jabalí	1	162	71,2	0	19,5	0	0	0	0	0	9,3	3,3	4,5	0,72	63	0	0	—	0,2	0,01	5
060706	Conejo	0,62	88,4	74,9	0	10,4	0	0	0	0	0	5,2	1,8	1,4	1,5	52	0	0	0	0	0,09	4
060707	Liebre	0,8	113	75,4	0	21,6	0	0	0	0	0	3	0,9	0,82	0,58	65	0	0	0	Tr.	0,27	6
060708	Lomo de conejo	0,68	102	75,3	0	23,7	0,6	0	0,6	0	0	0,6	0,24	0,12	0,18	65	0	0	0	0	0,01	4
060709	Pierna de conejo	0,83	137	72	0	21	0	0	0	0	0	5,9	2,3	1,2	1,8	52	0	0	0	Tr.	0,13	4
060710	Venado magro deshuesado	1	103	76,2	0	22,2	0	0	0	0	0	1,6	0,8	0,4	0,4	50	0	0	0	—	0,2	—

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
060607	Fuet	0,97	0,18	0,19	7,3	0,16	4,2	2,6	1,1	—	0	15,7	242	1	14,7	1,8	11,2	1482	160	0,038	0,08	26,1
060608	Jamón cocido	1	0,46	0,18	6,8	0,2	Tr.	Tr.	0,58	—	0	9,6	136	2,1	10,9	2,8	17,5	634	270	—	0,24	—
060609	Jamón cocido enlatado	1	0,52	0,25	7,3	0,22	Tr.	Tr.	0,6	1	0	9	280	1,2	11	2,3	18	634	280	0,02	0,22	8
060610	Jamón ibérico	1	0,84	0,2	—	0,42	13,5	15,7	—	—	0	27,1	158	3,4	11	3	1,6	1661	153	—	0,1	—
060611	Jamón serrano	1	0,57	0,25	6,7	0,41	Tr.	Tr.	—	—	0	12,7	223	2,3	11,4	2,2	17,1	1964	250	—	0,1	—
060612	Lomo embuchado	0,99	0,67	0,19	12	0,16	4,6	3,8	—	—	0	21,4	180	4,1	3,8	2	21,3	1470	230	—	—	—
060613	Longaniza	1	0,2	0,15	0,25	0,14	0,9	0,9	0,9	—	0	20	160	1,6	10,9	1,2	200	70	200	0,04	0,08	21,1
060614	Morcilla de arroz	0,97	0,05	0,11	4,5	0,04	5	0,5	0,6	—	0	27,6	22	8,2	4,9	0,88	14,6	680	150	0,011	0,04	11,8
060615	Mortadela	1	0,16	0,15	4,3	0,03	2,2	2,4	0,36	—	0	59,1	143	0,83	8,6	3,1	11	766	207	0,03	0,06	6,1
060616	Pechuga de pavo embutido	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	683	—	—	—	—
060617	Salami	1	0,18	0,2	7,5	0,15	3	1,4	0,8	3	0	10	167	1	15	1,7	35	2084	224	0,07	0,24	6,9
060618	Salchicha fresca	1	0,18	0,16	4,6	0,16	3,4	1,5	0,4	—	0	34,5	150	1,4	1,8	2,6	9,4	1060	210	0,028	0,07	11,5
060619	Salchicha tipo Frankfurt	1	0,2	0,2	4,1	0,19	1,5	1,1	0,43	—	Tr.	57,4	107	1,3	6,9	1,3	12,9	696	154	0,03	0,32	8,3
060620	Salchichón	0,97	0,18	0,19	7,3	0,16	4,2	2,6	1,1	—	0	15,7	242	1	14,7	1,8	11,2	1174	160	0,038	0,08	26,1
060621	Sobrasada	1	0,6	0,27	11,5	0,16	2	0,87	0,9	—	Tr.	15	310	1,9	11	1,5	25	914	259	0,04	0,08	21,1
0607	Otras carnes																					
060701	Cabrito	0,75	0,25	0,1	5,7	0,3	5	2	0,6	—	0	9	220	1	5	2	22	82	385	0,02	0,14	1
060702	Carne de caballo	1	0,11	0,15	6,6	0,5	6	3	0,33	—	Tr.	9,2	216	4,8	5	4,9	26	44	377	0,024	0,21	3
060703	Carne de conejo grasa	0,68	0	0,09	3	0,59	6	11,6	0,95	1,2	Tr.	22,8	216	1,5	1,8	1,4	24,9	78	350	0,038	0,15	10
060704	Carne de conejo, grasa y magra	0,68	0,17	0,11	3,7	0,5	5	10	0,8	1	Tr.	17	180	1,3	5	4,5	26	67	360	0,01	0,07	20
060705	Carne de jabalí	1	0,39	0,11	12,9	0,5	4	12	1,1	—	0	9,9	167	1,8	2	2,3	22	94	359	0,03	0,11	14
060706	Conejo	0,62	0,03	0,3	6,3	0,44	4	8,8	0,7	0,9	0	22	220	1	5	3,9	22	67	360	0,01	0,06	17
060707	Liebre	0,8	0,09	0,06	10,5	0,3	5	1	0,8	Tr.	0	14	210	2,8	2	2,2	24	44	276	0,04	0,22	17
060708	Lomo de conejo	0,68	0,19	0,12	4	0,43	4	8,7	0,69	0,9	0	17	180	1,3	5	3,9	22	57	306	0,01	0,06	17,4
060709	Pierna de conejo	0,83	0,03	0,3	6,3	0,5	5	10	0,8	1	Tr.	22,8	216	1	5	3,9	22	67	360	0,038	0,06	17
060710	Venado magro deshuesado	1	0,22	0,48	6,4	—	—	6,3	—	—	0	5	210	3,3	—	2,4	25	55	340	—	—	9,7

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes													Vitaminas Liposolubles						
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α-tocoferol) mg	Vit. K µg
07	PESCADOS Y DERIVADOS																					
0701	Pescado blanco																					
070101	Abadejo	0,56	74	82,5	0	16,7	0	0	0	0	0	0,8	0,14	0,088	0,27	71	14	14	—	Tr.	0,5	0,01
070102	Bacaladilla	0,64	84,4	80,9	0	17,5	0	0	0	0	0	1,6	0,4	0,4	0,3	110	4,2	4,2	0	0,1	0,56	0,02
070103	Bacalao fresco	0,89	79,8	81,3	0	17,7	0	0	0	0	0	1	0,13	0,1	0,39	34	6,5	6,5	0	1,3	1	0,01
070104	Besugo	0,55	88,6	80,1	0	18,1	0	0	0	0	0	1,8	0,4	0,6	0,3	56,5	9	9	0	0,19	1,5	0,04
070105	Breca	0,55	74,6	82,6	0	15,4	1	0	1	0	0	1	0,25	0,18	0,27	48	9	9	0	0,19	1,5	0,04
070106	Cabracho	0,5	91,3	79,3	0	19	0	0	0	0	0	1,7	0,4	0,3	0,5	35	57	57	0	0	0	0,01
070107	Cazón	0,8	82,9	78,5	0	18,7	0	0	0	0	0	0,9	0,2	0,2	0,3	51	70	70	0	0	0	—
070108	Dorada	0,55	230	63,7	0	18,1	1,3	0	1,3	0	0	16,9	3,4	4,3	3,1	93,7	83,4	83,4	0	1,5	15,8	0,04
070109	Gallo	0,56	81,5	82	0	16,1	0	0	0	0	0	1,9	0,33	0,39	0,61	60,2	0	0	0	Tr.	Tr.	0,01
070110	Lenguado	0,7	83,7	80,7	0	17,5	0,5	0	0,5	0	0	1,3	0,2	0,3	0,5	56,6	Tr.	Tr.	0	Tr.	1,1	0,2
070111	Lubina	0,84	97,9	78,4	0	19,3	0	0	0	0	0	2,3	0,41	0,61	0,6	80	27	27	—	Tr.	0,5	0,02
070112	Merluza	0,85	63,8	86,3	0	11,9	0	0	0	0	0	1,8	0,35	0,43	0,46	67	17	17	—	Tr.	0,35	0,02
070113	Mero	0,57	70,3	83,3	0	16	0	0	0	0	0	0,7	0,16	0,14	0,23	37	43	43	0	Tr.	0,8	0,02
070114	Mújol	0,49	124	74,5	0	20,4	0,8	0	0,8	0	0	4,3	1,3	0,94	0,81	81	37	37	0	Tr.	1	0,01
070115	Panga	1	65,6	83,8	0	13,4	0,3	0	0,3	0	0	1,2	0,47	0,44	0,17	29,8	2	—	—	0,05	0,16	—
070116	Perca	1	88,8	79,8	0	18,6	0	0	0	0	0	1,6	0,24	0,63	0,43	42	9	9	0	—	1,3	—
070117	Pescadilla	0,75	74	82,5	0	16,7	0	0	0	0	0	0,8	0,09	0,23	0,17	56,8	30	30	0	Tr.	0,5	0,02
070118	Platija	0,71	85,9	80,9	0	17,2	0	0	0	0	0	1,9	1,1	0,4	0,13	63	10	10	0	Tr.	0,36	0,2
070119	Rape	0,9	65,6	84,5	0	14,9	0	0	0	0	0	0,67	0,17	0,11	0,31	25	12	12	—	Tr.	0,85	0,02
070120	Raya	0,55	97,3	77,3	0	20,6	0,8	0	0,8	0	0	1,3	0,29	0,29	0,53	65	27	27	0	Tr.	0	0,01
070121	Rodaballo	0,48	82,1	81,6	0	16,7	0	0	0	0	0	1,7	0,53	0,39	0,56	25	11	11	—	Tr.	0,4	0,2
070122	Rosada	0,8	70,5	81,4	0	16,5	0	0	0	0	0	0,5	0	0,07	0,17	65	—	—	—	—	—	—
0702	Pescado azul																					
070201	Anguila	0,67	281	60,5	0	15	0	0	0	0	0	24,5	5,7	9,5	3,2	164	980	980	0	20	4,1	0,02
070202	Angula	1	205	68,2	0	16,3	0	0	0	0	0	15,5	3,2	9,9	1,5	50	1043	1043	0	110	5,6	0,02

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
07	PESCADOS Y DERIVADOS																					
0701	Pescado blanco																					
070101	Abadejo	0,56	0,17	0,17	4,4	0,22	3,1	1,2	0,18	—	0	8	376	0,2	103	0,43	23	100	338	0,03	0,035	20
070102	Bacaladilla	0,64	0,15	0,03	4,9	0,05	15	2,8	0,26	—	0	82,1	218	0,31	2,9	0,49	20,4	72	356	0,02	0,01	28
070103	Bacalao fresco	0,89	0,055	0,046	5,2	0,2	8	1,2	0,26	2,2	2	26	194	0,32	170	0,4	24	72	352	0,017	0,053	28
070104	Besugo	0,55	0,06	0,06	2,9	0,05	10,4	2,9	0,15	—	0	40,7	210	0,8	7,1	0,44	25,2	20	310	0,091	0,038	45
070105	Breca	0,55	0,06	0,08	5	0,05	10,4	2,9	0,15	—	0	30	210	0,8	7	0,5	25	141	316	0,09	0,04	45
070106	Cabracho	0,5	0,04	0,07	3,3	0,01	3	3,8	0,15	—	0	9	178	0,4	3	0,1	26	60	405	0,02	0,01	20
070107	Cazón	0,8	0,04	0,62	2,9	0	0	1,5	—	—	0	34	210	0,8	0	0,4	15	79	160	—	—	—
070108	Dorada	0,55	0,04	0,11	6,9	0,28	13,4	2,3	0,15	—	0	40,5	244	0,13	3	0,51	23,7	31	446	0,091	0,038	45
070109	Gallo	0,56	0,08	0,1	6,3	0,38	11,2	1,1	0,5	—	0	33,6	230	0,96	16,1	0,4	42,1	150	151	0,02	0,04	24
070110	Lenguado	0,7	0,08	0,09	6,3	0,6	9,3	0,95	0,5	5	0	33,4	195	0,55	16,1	0,48	28,3	100	309	0,017	0,039	24
070111	Lubina	0,84	0,06	0,06	3,7	0,2	3	4	0,75	—	0	130	410	2,2	7	0,3	25	69	340	0,015	0,019	36,5
070112	Merluza	0,85	0,09	0,09	8,5	0,16	12,3	1,1	0,22	—	0	33,1	142	1,1	27	0,37	25,1	101	294	0,02	0,021	36
070113	Mero	0,57	0,8	0,14	3,3	0,32	11	2	0,75	—	0	14	210	0,9	7	0,5	20	80	255	0,02	0,02	36,5
070114	Mújol	0,49	0,06	0,15	5,7	0,43	9	2	0,22	—	0	53	217	1,5	330	0,6	29	69	404	0,05	0,0075	51
070115	Panga	1	0,04	0,04	0,35	0,1	—	0,3	—	—	0	36,7	107	0,21	8	0,24	17,6	274	200	—	—	9,6
070116	Perca	1	0,11	0,11	1,7	—	—	1	0,36	—	0,8	20	198	—	0	0,48	20	47	330	—	0,03	43,3
070117	Pescadilla	0,75	0,09	0,06	7,3	0,22	13,7	1	0,22	—	0	43,4	190	0,77	27	0,38	27,3	100	270	0,02	0,02	36
070118	Platija	0,71	0,21	0,22	6,5	0,2	11	1,5	0,8	—	1,5	61	198	0,9	53	0,53	22	104	310	0,03	0,042	33
070119	Rape	0,9	0,03	0,05	4,3	0,01	1	1	0,15	—	0	8	330	0,3	0	0,31	21	109	235	0,024	0,0097	36,5
070120	Raya	0,55	0,02	0,01	5,9	0,37	3	6	0,22	—	0	38	155	0,75	3	0,98	30	90	250	0,02	0,01	36,5
070121	Rodaballo	0,48	0,02	0,15	5,2	0,15	10	2	0,57	—	0	17	159	0,5	16	0,4	45	114	290	0,037	0,014	36,5
070122	Rosada	0,8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	112	254	—	—	—
0702	Pescado azul																					
070201	Anguila	0,67	0,18	0,32	4,6	0,28	13	1	0,24	—	1,8	17	334	0,87	4	2	24	65	259	0,025	0,087	30
070202	Angula	1	0,17	0,32	8,5	0,3	13	1	0,24	—	0	30	170	1	10	1,8	19	90	270	0,03	0,09	30

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Macronutrientes													Vitaminas Liposolubles					
				Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocopherol) mg
070203	Arenque	0,5	233	64	0	18,2	0	0	0	0	0	17,8	3,3	2,9	3,1	77	38	38	0	27	1,5	0,02
070204	Atún	0,58	226	63	0	21,5	0	0	0	0	0	15,5	4,1	3,4	4,4	48	655	655	0	4,5	1	0,03
070205	Bonito	0,9	153	69,3	0	24,7	0	0	0	0	0	6	1,5	1,2	2,6	45	16	16	—	5	0,9	0,04
070206	Boquerón	0,79	142	72	0	21,5	0,5	0	0,5	0	0	6	2,3	0,81	2,3	69	31,9	31,9	0	7	0,02	0,09
070207	Caballa	0,71	182	69,4	0	18,7	0	0	0	0	0	11,9	3,4	2,4	2,5	76	100	100	0	4	1,3	5
070208	Carpa	0,54	114	77,3	0	18	0	0	0	0	0	4,7	0,9	1,6	0,8	67	44	44	0	0,01	0,63	0,02
070209	Congrio	0,75	123	75	0	19	1,4	0	1,4	0	0	4,6	0,9	1,5	0,6	40	1043	500	0	22	4,1	0,03
070210	Jurel	0,71	118	75,6	0	19,8	0,8	0	0,8	0	0	3,9	0,79	0,69	0,51	79	12	12	0	16	2,6	0,02
070211	Palometa	0,6	125	75	0	20	0	0	0	0	0	5	0,7	0,3	0,8	79	36	36	0	16	2,6	0,02
070212	Pescaditos	1	79,8	83,8	0	11,4	1,8	0	1,8	0	0	3	1,2	0,4	1,2	34,5	28	28	0	8	0,02	0,02
070213	Pez espada	0,94	117	76,2	0	19,4	0	0	0	0	0	4,4	1,2	1,7	1,2	39	20	20	0	7,2	1	0,02
070214	Salmon	0,79	191	67,3	0	20,6	0	0	0	0	0	12,1	2,1	3,7	3,3	48,1	13,3	13,3	0	9,9	2	0,4
070215	Salmonete	0,74	109	77,5	0	18,7	0	0	0	0	0	3,8	0,9	0,88	1,4	70	9	9	0	0,8	0,51	0,3
070216	Sardina	0,68	157	72,6	0	18	0	0	0	0	0	9,4	2,6	2,9	2,9	79,8	62,9	62,9	0	7,9	1,6	0,09
070217	Sargo	0,54	104	79,6	0	15	1	0	1	0	0	4,4	0,57	0,85	2,5	70	48	48	0	Tr.	0,4	0,02
070218	Trucha	0,52	136	74,6	0	18,8	0	0	0	0	0	6,7	1,7	2	2,2	67,2	34,5	34,5	0	2	1,5	0,3
0703	Pescados congelados																					
070301	Merluza congelada	0,83	81,2	82,2	0	15,8	0	0	0	0	0	2	0,5	0,4	1,1	60	17	17	—	Tr.	0,42	0,01
070302	Pescadilla congelada	0,75	54,6	87,4	0	11,8	0	0	0	0	0	0,82	0,2	0,3	0,3	19	30	30	0	Tr.	0,36	0,02
0704	Pescados en conserva																					
070401	Anchoa en aceite	1	253	55,8	0	28,6	0,37	0	0,37	0	0	15,2	2,8	2,8	8,3	70,6	67,4	67,4	0	11,8	0,98	0,04
070402	Atún al natural	1	99,4	75,9	0	23,5	0	0	0	0	0	0,6	0,2	0,1	0,2	51	17	17	0	4	0,55	0,03
070403	Atún en aceite	1	208	60,8	0	24,8	0	0	0	0	0	12,1	1,8	3,6	5,6	39,8	62,2	62,2	0	4,9	6,3	0,04
070404	Atún en escabeche	1	99,4	75,9	0	23,5	0	0	0	0	0	0,6	0,23	0,1	0,21	51	65	65	0	4	0,55	0,03
070405	Bonito en aceite	1	203	63,6	0	24,9	0	0	0	0	0	11,5	1,8	3,1	5,4	46,7	26	26	0	3,1	7,2	0,04
070406	Bonito en aceite de soja	1	207	59,1	0	32,2	0	0	0	0	0	8,7	1,8	1,8	4,2	33	18	18	—	3,1	7,2	0,04

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Vitaminas Hidrosolubles									Minerales									
				Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg
070203	Arenque	0,5	0,04	0,22	7,1	0,45	5	8,5	0,94	4,5	0	34	250	1,1	20	0,58	31	117	360	0,035	0,12	43
070204	Atún	0,58	0,16	0,16	17,1	0,46	15	4,3	0,66	—	0	40	200	1	50	0,5	28	43	363	0,03	0,051	82
070205	Bonito	0,9	0,22	0,12	17,8	0,4	15	3	0,66	—	0	8	204	1,3	10	0,7	23	39	330	0,03	0,05	82
070206	Boquerón	0,79	0,07	0,27	11,6	1,1	8,7	1,9	0,64	—	0	28,2	182	1	20	0,46	28	116	331	0,07	0,21	36,5
070207	Caballa	0,71	0,13	0,36	12,5	0,63	1,2	9	0,4	4,3	0	12	244	1,2	51	0,52	30	84	386	0,031	0,11	39
070208	Carpa	0,54	0,06	0,05	5,5	0,15	6	2	0,75	—	1	63	247	0,7	1,7	0,9	51	30	387	0,55	0,087	12,6
070209	Congrio	0,75	0,17	0,37	5,5	0,28	13	1	0,24	—	0	30	202	0,7	4	2	30	50	340	0,03	0,09	30
070210	Jurel	0,71	0,14	0,14	9	0,63	1,2	6	0,4	—	0	65	239	1	48	0,29	31	64	360	0,09	0,057	47
070211	Palometa	0,6	0,05	0,08	9	0,63	1,2	10	0,4	—	0	25	250	0,7	48	0,5	28	110	430	0,09	0,04	45
070212	Pescaditos	1	0,06	0,3	8,3	1,1	8,7	1,9	0,61	—	0	80	182	1	20	0,6	56	117	325	0,07	0,21	36,5
070213	Pez espada	0,94	0,05	0,08	11,9	0,51	2	5	0,41	—	1	10	506	0,5	2	0,7	27	102	342	0,019	0,12	48,1
070214	Salmon	0,79	0,2	0,15	13,2	0,73	22,5	3,9	1	7,4	0	20,5	253	0,84	28,3	0,72	25,8	59	336	0,014	0,13	29
070215	Salmonete	0,74	0,08	0,07	4,2	0,42	11	2	0,46	—	0	66	220	0,3	190	0,3	30	91	340	0,01	0,13	29
070216	Sardina	0,68	0,02	0,25	9,6	0,96	8,7	28,4	0,81	—	0	50,4	270	2,2	28,9	0,89	25,1	120	360	0,11	0,17	60
070217	Sargo	0,54	0,06	0,08	6	0,19	5	2,9	0,15	—	0	30	264	1	7	0,5	30	77	350	0,09	0,04	45
070218	Trucha	0,52	0,07	0,07	8,5	0,43	9,4	5,2	1,7	4,5	0	108	260	1,2	11,4	1,4	29,5	56	480	0,015	0,15	25
0703	Pescados congelados																					
070301	Merluza congelada	0,83	0,05	0,12	1,2	0,16	14	1	0,22	—	0	25	190	0,8	27	0,3	19	100	270	0,02	0,02	36
070302	Pescadilla congelada	0,75	0,09	0,07	1,2	0,1	15	0,97	0,22	—	1	47	190	0,8	27	1	30	100	270	0,02	0,02	36
0704	Pescados en conserva																					
070401	Anchoa en aceite	1	0,06	0,21	9,1	0,19	18,5	3,4	0,9	—	0	273	300	4,2	18,8	3,4	54,8	4348	230	0,18	0,17	68,1
070402	Atún al natural	1	0,02	0,11	18,8	0,47	7	4	0,21	—	0	28	170	1	13	0,7	27	320	230	0,011	0,051	80,4
070403	Atún en aceite	1	0,1	0,1	18,2	0,42	16,8	5	0,22	2,1	0	27,7	200	1,2	34,2	0,3	28,2	360	248	0,016	0,23	90
070404	Atún en escabeche	1	0,02	0,11	18,8	0,47	16	4,3	0,3	2	0	8	170	1	13	0,7	27	562	230	0,01	0,05	78
070405	Bonito en aceite	1	0,05	0,11	17,8	0,42	15,5	5	0,33	—	0	8	200	1	37	1,1	29	400	230	0,02	0,05	82
070406	Bonito en aceite de soja	1	0,1	0,1	17,8	0,52	15	5	0,33	—	0	10	200	1,2	37	1,1	33	347	267	0,02	0,05	82

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles					
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocoferol) mg	Vit. K µg
070407	Caballa en aceite	1	217	63,1	0	22,5	0,6	0	0,6	0	0	13,8	2,3	5,9	3,4	66,9	125	125	0	2,9	1,5	5
070408	Melva en aceite de oliva	1	184	63,2	0	27,5	2	—	—	0	0	7,3	1,1	5,5	0,65	40	5	5	0	—	—	—
070409	Sardina con salsa de tomate	1	174	68,4	0	13,8	1,9	0	1,9	1,9	0	12,3	3,3	3,9	3,8	78,5	13,2	4,7	50,8	7,5	0,52	0,06
070410	Sardina en aceite	1	218	58,9	0	23,9	0	0	0	0	0	13,6	2,8	4,7	4,9	65	49	49	0	8,2	0,3	0,04
070411	Sardina en escabeche	1	131	76,7	0	15	0,8	0	0,8	0	0	7,5	2,6	1,8	2,3	100	32	32	0	7	1,6	0,03
070412	Sardinilla en aceite	1	218	58,9	0	23,9	0	0	0	0	0	13,6	2,8	4,7	4,9	65	49	49	0	8,2	0,3	0,04
0705	Pescados ahumados																					
070501	Salmon ahumado	1	140	67,7	0	25,4	0	0	0	0	0	4,3	0,8	1,8	1,4	35	26	26	0	19	1,7	0,3
0706	Mariscos y derivados																					
070601	Almeja	0,25	76,6	82,1	0	15,4	1,5	0	1,5	0	0	1	0,3	0,2	0,2	34	90	90	0	Tr.	0,4	0,1
070602	Berberecho	0,2	82,6	80,6	0	16,9	1,5	0	1,5	0	0	1	0,3	0,2	0,2	34	—	—	—	Tr.	0,4	0,1
070603	Bogavante	0,3	83,5	79,4	0	15,9	0,7	0	0,7	0	0	1,9	0,24	0,45	0,68	89	1	1	0	Tr.	1,5	0,04
070604	Calamar	0,7	80,6	81,7	0	16,3	0,7	0	0,7	0	0	1,4	0,41	0,1	0,5	168	77	77	0	Tr.	2,7	0,07
070605	Cangrejo y similares	0,44	124	75,4	0	19,5	Tr.	0	Tr.	0	0	5,1	0,69	1,1	2,2	100	31	31	—	Tr.	2,3	0,04
070606	Centollo	0,44	127	74,7	0	20,1	Tr.	0	Tr.	0	0	5,2	0,71	1,2	2,2	100	52	52	—	Tr.	2,3	0,05
070607	Chipirón	0,7	80,6	81,7	0	16,3	0,7	—	0	0	0	1,4	0,41	0,1	0,5	168	77	10	0	Tr.	2,7	—
070608	Cigala	0,5	85,4	80,4	0	17,7	0,5	0	0,5	0	0	1,4	0,22	0,22	0,5	105	16	16	0	Tr.	1,5	0,5
070609	Gamba roja	0,4	94,2	78,7	0	18	1,5	0	1,5	0	0	1,8	0,33	0,46	0,66	185	54	54	0	0,01	1,5	0,04
070610	Langosta	0,47	83,9	80,4	0	17,2	1,3	0	1,3	0	0	1,1	0,13	0,13	0,55	140	25	25	0	Tr.	1,5	0,04
070611	Langostino	0,4	110	73,4	0	24,3	1,5	0	1,5	0	0	0,8	0,2	0,1	0,22	185	—	—	—	0,01	1,5	0,04
070612	Mejillón	0,25	72,4	84,4	0	10,2	3,4	0	3,4	0	0	2	0,59	0,27	0,53	126	48	48	0	Tr.	0,75	0,1
070613	Ostra	0,15	66	85	0	9	4,8	0	4,8	0	0	1,2	0,42	0,13	0,28	123	90	90	0	0,54	0,85	0,1
070614	Percebe	0,15	66,4	83,9	0	15,7	Tr.	0	Tr.	0	0	0,4	0,01	0,01	0,01	14	Tr.	Tr.	0	Tr.	0,85	0,05
070615	Pulpo	0,79	89,8	79,3	0	17,9	1,4	0	1,4	0	0	1,4	0,3	0,2	0,5	48	45	45	0	Tr.	2,1	0,07
070616	Quisquilla	0,46	81,8	80,3	0	17,6	1,5	0	1,5	0	0	0,6	0,1	0,2	0,1	195	—	—	—	Tr.	2,9	0,04
070617	Sepia	0,79	75,3	82,3	0	16,1	0,7	0	0,7	0	0	0,9	0,15	0,1	0,17	110	25	25	0	Tr.	2,4	0,07

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
070407	Caballa en aceite	1	0,12	0,15	17,1	0,06	1	9,8	0,05	—	0,09	17,2	272	1	5,6	0,51	28,9	472	278	0,03	0,11	39
070408	Melva en aceite de oliva	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,35	—	—	—	—
070409	Sardina con salsa de tomate	1	0,02	0,2	5,1	1,6	13	26	0,73	5	0,29	344	380	2,6	17,9	1,8	39,2	468	376	0,24	0,23	37
070410	Sardina en aceite	1	0,04	0,31	12,6	0,47	8,7	29,6	0,5	5	0	314	430	2,9	33,4	2,8	49,3	418	388	0,11	0,19	50
070411	Sardina en escabeche	1	0,11	0,34	5,9	0,96	7	26	0,81	—	0	30	270	0,9	10	0,4	26	446	260	0,11	0,17	60
070412	Sardinilla en aceite	1	0,04	0,31	12,6	0,47	8,7	29,6	0,5	5	0	314	430	2,9	33,4	2,8	49,3	480	388	0,11	0,19	50
0705	Pescados ahumados																					
070501	Salmon ahumado	1	0,16	0,17	13,7	0,28	2	3	0,8	—	0	19	250	0,6	28	0,4	32	1008	420	0,017	0,2	32,4
0706	Mariscos y derivados																					
070601	Almeja	0,25	0,03	0,21	4,2	0,14	16	Tr.	0,36	—	0	46	169	14	27	1,2	51	56	314	0,5	0,34	24,3
070602	Berberecho	0,2	0,03	0,08	4,2	0,1	17	Tr.	0,36	—	0	46	169	14	27	1,2	51	56	314	0,5	0,34	24,3
070603	Bogavante	0,3	0,13	0,088	3,4	0,06	16	0,95	2,4	4,5	3	61	234	1	100	1,6	24	270	220	0,034	0,7	130
070604	Calamar	0,7	0,07	0,15	7	0,03	5,1	1,3	0,5	—	0	144	190	0,32	64	1,1	37,8	110	280	0,035	0,59	44,8
070605	Cangrejo y similares	0,44	0,1	0,15	6,3	0,3	20	Tr.	0,35	—	0	30	160	1,3	40	3,8	48	370	270	0,15	0,66	37,4
070606	Centollo	0,44	0,1	0,15	6,1	0,35	20	Tr.	0,35	—	0	29	160	1,3	40	5,5	48	370	270	0,15	0,66	37,4
070607	Chipirón	0,7	0,07	0,15	7	0,03	—	1,3	—	—	0	144	190	0,32	64	1,1	37,8	110	280	—	—	44,8
070608	Cigala	0,5	0,08	0,05	27	0,1	17	1	2,4	—	0	100	300	1	30	0,8	30	400	400	0,03	0,7	130
070609	Gamba roja	0,4	0,02	0,02	3,2	0,06	5	1,9	0,28	—	0	115	215	3,3	90	1,1	69	305	221	0,01	0,1	24,3
070610	Langosta	0,47	0,15	0,08	4,4	0,06	2	1,9	0,35	—	0	68	215	1,3	100	5,7	40	182	180	0,015	0,38	99
070611	Langostino	0,4	0,02	0,02	3,2	0,06	2	1,9	0,28	—	0	115	215	3,3	90	1,1	69	305	221	0,01	0,1	24,3
070612	Mejillón	0,25	0,16	0,22	3	0,076	33	8	0,5	—	3,2	80	200	4,2	105	1,8	32	296	282	2,3	0,18	56
070613	Ostra	0,15	0,16	0,2	3	0,22	7	15	0,32	10	0	130	157	3,1	58	22	32	160	184	0,14	0,92	28
070614	Percebe	0,15	0,3	0,6	3	0,22	7	15	0,32	—	0	8	157	0,3	58	0,5	21	18	330	0,14	0,92	28,8
070615	Pulpo	0,79	0,07	0,04	6,8	0,36	13	3	0,5	—	0	144	170	1,2	64	1,7	28	363	230	0,02	0,43	44,8
070616	Quisquilla	0,46	0,04	0,1	3,2	0,05	12	7	0,28	—	0	79	180	1,6	90	1,5	34	190	330	0,01	0,1	24,3
070617	Sepia	0,79	0,07	0,05	6,8	0,39	13	2	0,5	—	0	27	143	0,8	64	1,2	30	387	273	0,01	0,59	65

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes													Vitaminas Liposolubles						
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares simples g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocopherol) mg	Vit. K µg
070618	Vieira	0,25	81,7	80,7	0	15,6	2,8	0	2,8	0	0	0,9	0,23	0,09	0,23	40	1	1	0	Tr.	0,4	0,08
070619	Zamburiña	0,25	76,6	82	0	15,4	1,5	—	0	0	0	1	0,3	0,2	0,2	34	90	1	0	—	0,4	—
0707	Salazones de pescado																					
070701	Bacalao salado	0,8	322	22,6	0	75	0	0	0	0	0	2,4	0,71	0,4	0,59	56	42	42	0	5	1,3	0,01
0708	Conservas de mariscos y derivados																					
070801	Almeja en conserva	1	79,2	80,7	0	17,4	1,5	0	1,5	0	0	0,4	0,1	0,04	0,12	41	89,8	89,8	0	Tr.	0,37	0,1
070802	Berberecho en conserva	1	79,2	80,7	0	17,4	1,5	0	1,5	0	0	0,4	0,1	0,04	0,12	41	89,8	89,8	0	Tr.	0,37	0,1
070803	Bonito en escabeche	1	171	72,2	0	15	0,8	0	0,8	0	0	12	2,9	4,6	2,9	80	50	50	—	20	0,55	—
070804	Caballa ahumada	1	250	59	0	20,5	0	0	0	0	0	18,7	4,1	4,5	6,3	105	39	39	—	8	0,25	—
070805	Caballa en escabeche	1	171	72,2	0	15	0,8	0	0,8	0	0	12	2,9	4,6	2,9	80	50	50	—	9,8	1,4	—
070806	Calamar en salsa americana	1	195	70,2	0	13,1	1,5	0	1,5	0	0	15,2	2,2	8,4	2	170	302	77	1350	74,4	0,82	0,04
070807	Calamar en su tinta	1	117	70,2	0	13,3	6,3	0	6,3	6,3	0	4,3	—	—	—	170	302	77	1350	74,4	0,82	0,04
070808	Mejillón en conserva al natural	1	82,1	83,1	0	12	2	0	2	0	0	2,9	0,46	0,49	0,71	100	53,1	53,1	0	Tr.	1,2	0,07
070809	Mejillón en escabeche	1	77,7	83,7	0	11,8	2	0	2	0	0	2,5	0,47	0,46	0,71	61,9	53,1	53,1	0	Tr.	1,3	0,07
070810	Navaja en conserva	1	89,2	78,9	0	20	0,05	0	0,05	0	0	1	—	—	—	—	90	90	0	—	—	—
070811	Sardina ahumada o salada	1	202	65,9	0	21	0	0	0	0	0	13,1	2,9	5,7	2,8	70	40	40	—	17	—	—
0709	Otros derivados y productos relacionados																					
070901	Anca de rana	0,65	68,3	83,3	0	16,4	0	0	0	0	0	0,3	0,076	0,053	0,1	50	15	15	0	Tr.	1	0,1
070902	Caracol	0,24	85,8	80,3	0	16,3	2	0	Tr.	0	0	1,4	0,36	0,26	0,25	50	30	30	0	Tr.	0,8	0,1
070903	Caviar	1	252	53,8	0	26,1	1,9	0	1,9	0	0	15,5	3,5	4	6,4	300	561	561	0	5,9	5,8	0,7
070904	Gulas salteadas en conserva	1	255	62,2	0	8,9	7,2	—	0,9	0	0	21,2	—	—	—	—	20	20	—	—	—	—
070905	Huevas frescas	1	119	72,4	0	24,3	1,5	0	1,5	0	0	1,8	0,32	0,36	0,57	500	271	271	0	2	7	0,2
070906	Palito de cangrejo	1	82,9	80,4	0	12,6	6,1	6,1	0	0	0	0,9	0,2	0,2	0,4	35	20	20	0	Tr.	0,85	0,1
08	HUEVOS Y DERIVADOS																					
0801	Huevos																					
080101	Clara de huevo	1	49	88	0	11,1	0,7	0	0,7	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01
080102	Huevo de codorniz	0,88	155	75,3	0	13,1	0,41	0	0,41	0	0	11,2	3,1	4,9	1,3	844	90	90	0	5,1	0,74	0,3

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Vitaminas Hidrosolubles									Minerales									
				Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg
070618	Vieira	0,25	0,04	0,083	3,7	0,14	11	1,8	0,15	1,1	0	26	195	1,8	58	1,2	49	156	338	0,16	0,1	51
070619	Zamburiña	0,25	0,03	0,21	4,2	0,14	—	—	—	—	0	46	169	14	27	1,2	51	56	314	—	—	24,3
0707	Salazones de pescado																					
070701	Bacalao salado	0,8	0,08	0,45	15,1	0,6	14	5	1,7	—	0,1	50	891	3,6	170	1,6	28	8100	300	0,05	0,18	148
0708	Conservas de mariscos y derivados																					
070801	Almeja en conserva	1	0,03	0,14	4,1	0,03	12,8	Tr.	0,36	—	0	142	169	25,6	27,1	1,3	50,8	472	314	0,5	0,34	24,3
070802	Berberecho en conserva	1	0,03	0,14	4,1	0,03	12,8	Tr.	0,36	—	0	142	169	25,6	27,1	1,3	50,8	648	314	0,5	0,34	24,3
070803	Bonito en escabeche	1	0,04	0,1	15,9	0,42	10	3	—	—	Tr.	21	204	1	14	1	20	875	275	—	—	30
070804	Caballa ahumada	1	0,14	0,31	8,3	0,46	14,8	6	—	—	0	28,1	191	0,88	108	0,68	41,4	898	312	—	—	35,4
070805	Caballa en escabeche	1	0,04	0,1	15,9	0,42	3	10	—	—	Tr.	21	244	1	14	1	20	875	275	—	—	30
070806	Calamar en salsa americana	1	0,04	0,04	7	0,03	3,4	1,3	0,5	—	0	45,5	190	0,85	27,9	1,3	51,1	456	280	0,04	0,59	44,8
070807	Calamar en su tinta	1	0,04	0,04	7	0,03	3,4	1,3	0,5	—	0	45,5	190	0,85	27,9	1,3	51,1	450	280	0,04	0,59	44,8
070808	Mejillón en conserva al natural	1	0,1	0,14	3	0,06	13	7,7	0,5	—	0	80	200	4,5	40	1,8	23	296	320	2,3	0,18	56
070809	Mejillón en escabeche	1	0,1	0,13	3,2	0,06	13	7,7	0,5	2,7	0	45,3	200	3,7	31,4	1,6	20,4	596	282	2,3	0,18	56
070810	Navaja en conserva	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	477	—	—	—	—
070811	Sardina ahumada o salada	1	0,05	0,17	7,9	—	16	9	—	—	Tr.	64	280	1,5	100	0,5	35	1880	420	—	—	30
0709	Otros derivados y productos relacionados																					
070901	Anca de rana	0,65	0,14	0,25	1,2	0,12	15	0,4	—	—	0	18	145	1,3	0,02	1	23	450	300	—	0,25	14,1
070902	Caracol	0,24	0,04	0,14	1,4	0,13	6	0,5	—	—	0	10	272	35	0,01	1	250	100	382	—	0,4	27,4
070903	Caviar	1	0,19	0,62	5,7	0,32	30	20	3,5	—	0	275	300	11,8	—	0,95	300	1500	181	0,05	0,11	65,5
070904	Gulas salteadas en conserva	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	740	—	—	—	—
070905	Huevas frescas	1	1	1,2	7,1	0,16	80	10	1	—	20	17	402	1,6	—	1	20	91	221	0,01	0,1	40,3
070906	Palito de cangrejo	1	0,02	0,02	1,8	0,03	1	1,6	0,07	—	0	13	282	0,3	—	0,3	43	614	112	0,011	0,032	28,1
08	HUEVOS Y DERIVADOS																					
0801	Huevos																					
080101	Clara de huevo	1	0,022	0,32	3,4	0,012	9,2	0,1	0,14	7	0,3	11	21	0,2	6,8	0,02	12	170	154	0,04	0,006	5,4
080102	Huevo de codorniz	0,88	0,43	0,79	3,5	0,15	66	1,6	1,8	—	0	64	226	3,7	13	1,5	13	141	132	0,038	0,062	32

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
080103	Huevo de gallina	0,87	0,11	0,37	3,3	0,12	51,2	2,1	1,8	25	0	56,2	216	2,2	12,7	2	12,1	144	147	0,071	0,065	10
080104	Huevo de pato	0,89	0,16	0,53	4,5	0,25	80	5,4	1,9	—	0	63	178	2,7	13	1,4	16	100	150	0,1	0,5	36,4
080105	Yema de huevo	1	0,29	0,4	4,2	0,3	159	2	3,7	53	0	140	590	7,2	12	3,8	16	51	138	0,13	0,35	19
09	AZÚCARES, DULCES Y PASTELERÍA																					
0901	Azúcares																					
090101	Azúcar blanco	1	0	Tr.	0	0	0	0	0	0	0	0,6	0,3	0,29	0	0,1	0,2	0,3	2,2	0,01	0,043	0,6
090102	Azúcar moreno	1	0,008	0,007	1	0,02	1	0	0,11	—	0	85	24	1,9	0	0,1	22	40	320	0,32	0,3	1,2
090103	Fructosa	1	0	0	0	0	0	0	—	—	0	0,1	0,1	0,07	5	0,01	0	0,1	0,3	—	—	0,5
090104	Granadina, jarabe	1	0	0	0	0	0	0	—	—	0	6	4	0,05	—	0,13	4	27	28	—	—	0,6
090105	Jalea real	1	0,02	0,02	0	0	—	0	—	—	4	10	10	0,2	—	—	—	12	69	—	—	2
090106	Jarabe	1	0	0,01	0	0	0	0	—	—	0	74	2	2,5	5	0,1	34	50	220	—	—	1
090107	Miel	1	0,003	0,05	0,28	0,16	5	0	0,07	—	2,4	5,9	4,9	1,3	0,5	0,35	1,7	2,4	45	0,03	0,09	4,7
0902	Chocolates																					
090201	Barra de chocolate tipo “Mars”	1	0,05	0,2	—	0,08	9	0,26	—	—	0,0001	145	150	1,3	—	1,1	40	158	240	—	—	—
090202	Barrita de chocolate con galleta	1	0,07	0,26	0,4	0,06	9	0,54	0,47	—	1	106	153	1,2	3,1	1,1	52	125	200	1,1	0,31	2,3
090203	Bombón	1	0,06	0,14	1,9	0,02	10	0	0,9	—	Tr.	121	120	1,3	6	1,7	43	58	420	0,49	0,57	2,8
090204	Cacao en polvo 0 azúcar	1	0,076	0,12	1,2	0,01	107	—	0,82	—	0,5	140	690	48,5	3,1	6,4	500	45	3900	4,1	3,9	16,7
090205	Cacao en polvo azucarado	1	0,1	0,56	3,1	0,11	15	1,3	0,89	20	1,8	141	315	1,2	3,1	1,5	83	504	712	0,27	0,29	5
090206	Cacao en polvo bajo en calorías	1	0,27	1,4	1,1	0,32	15	1,6	3,8	—	1,8	576	893	5	3,1	3,4	208	1121	2702	0,67	0,73	16,7
090207	Chocolate blanco	1	0,08	0,49	5,4	0,07	10	Tr.	0,59	2	0	270	230	0,2	6	0,9	26	110	350	0,24	0,45	3
090208	Chocolate con leche	1	0,11	0,37	2,2	0,11	10	Tr.	0,9	3	Tr.	247	261	1,7	5,5	1,7	71	58	465	0,24	0,45	3
090209	Chocolate con leche y almendra	1	0,07	0,44	2,6	0,05	13	Tr.	0,43	—	Tr.	195	243	1,2	12	1,7	85,7	62	365	0,62	0,42	4
090210	Chocolate en polvo a la taza	1	0,06	0,04	2,1	0,02	10	Tr.	0,9	—	Tr.	141	190	2,4	3,1	1,9	150	250	410	0,27	1,1	5
090211	Chocolate puro	1	0,04	0,13	1,2	0,05	10	0	0,35	0,01	0	63	287	0,92	5,5	1,4	100	19	397	0,063	1,4	2,3
090212	Crema de cacao y avellanas	1	0,03	0,01	2	0,1	11	Tr.	0,46	—	0	130	180	2,2	12	1	65	50	390	1,1	0,48	3,8
090213	Trufa de chocolate	1	0,087	0,25	0,3	0,32	9	9	—	—	0,1	157	171	1,8	—	1,6	48	68	297	—	—	3,4

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes													Vitaminas Liposolubles						
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares simples g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocoferol) mg	Vit. K µg
080103	Huevo de gallina	0,87	162	74,5	0	12,7	0,68	0	0,68	0	0	12,1	3,3	4,9	1,8	410	227	225	10	1,8	1,9	8,9
080104	Huevo de pato	0,89	184	71,9	0	13	0,7	0	0,7	0	0	14,4	3,9	6,9	1	680	740	540	1200	5	0,74	0,3
080105	Yema de huevo	1	353	51,7	0	16,1	0,3	0	0,3	0	0	31,9	8,6	12,3	5,7	1260	886	881	29	5,6	5,5	2
09	AZÚCARES, DULCES Y PASTELERÍA																					
0901	Azúcares																					
090101	Azúcar blanco	1	399	0,2	0	0	99,8	0	99,8	99,8	0	0	0	0	0	0	—	—	—	0	0	0
090102	Azúcar moreno	1	390	2,4	0	0	97,6	0	97,6	97,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—
090103	Fructosa	1	399	0,2	0	0	99,8	—	99,8	99,8	0	0	—	—	—	—	0	0	—	—	—	—
090104	Granadina, jarabe	1	268	32,4	0	0	66,9	20,4	46,6	46,6	0	0	—	—	—	—	0	0	—	0	0	—
090105	Jalea real	1	261	34,8	0	0,2	65	—	64	64	Tr.	Tr.	—	—	—	0	0,5	0	3	0	0	—
090106	Jarabe	1	297	25,8	0	0,1	74,1	0	74,1	74,1	0	0	—	—	—	—	0	0	0	0	0	—
090107	Miel	1	302	24,5	0	0,38	75,1	0	75,1	75,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25
0902	Chocolates																					
090201	Barra de chocolate tipo "Mars"	1	431	7,3	0	5,6	60,2	11,2	49	49	0,6	18,5	10	7	0,67	20	6,7	—	—	0,1	1,5	—
090202	Barrita de chocolate con galleta	1	501	4,7	0	6,5	63	14,3	48,7	45,6	1,3	24,5	11,6	11,2	0,6	17	5	5	—	0,08	1	5,1
090203	Bombón	1	476	7,2	0	4,8	66	9,4	47,6	47,6	0,8	21,2	12,3	6,8	0,74	28	59	59	0	0	0,7	5,7
090204	Cacao en polvo 0 azúcar	1	387	15,9	0	22,4	11,6	8,5	0,9	0	29,5	20,6	12,4	6,7	0,62	—	0	0	0	2,7	0,61	3,9
090205	Cacao en polvo azucarado	1	391	1,5	0	5,9	81	6,7	74,3	73,4	3,5	4	2,5	1,3	0,12	6	1	1	0	0	0,53	0,8
090206	Cacao en polvo bajo en calorías	1	358	3,4	0	16,1	63,4	18,5	44,9	44	6,4	3	1,8	0,98	0,089	6	1	0	0	0	0,43	9,1
090207	Chocolate blanco	1	547	1,5	0	8	58,8	Tr.	58,8	58,8	0,8	30,9	18,2	9,9	1,1	23	26	13	75	Tr.	1,1	5,7
090208	Chocolate con leche	1	538	2,9	0	9,2	54,1	Tr.	54,1	54,1	0,8	31,5	19	10,2	1,1	28	33,2	31	13	0	0,7	5,7
090209	Chocolate con leche y almendra	1	558	1,8	0	8,7	51,5	Tr.	51,5	51,5	1,4	34,9	17,5	13,5	2,3	25	52	52	0	0	3	5,1
090210	Chocolate en polvo a la taza	1	405	3,5	0	5,5	79,4	13,7	65,7	65,7	5,8	6	3,5	2	0,2	0	1	1	0	Tr.	0,18	0,8
090211	Chocolate puro	1	509	2,7	0	5,3	47	3,8	43,2	43,2	15	30	17,9	9,7	0,95	9	3,8	—	23	0	0,85	5,7
090212	Crema de cacao y avellanas	1	555	1,9	0	6,2	57,8	1,8	56	51,5	1,1	33	10,1	16,8	4,6	2	0,17	0	1	Tr.	3	5,1
090213	Trufa de chocolate	1	514	13,5	0	6,2	44,9	6,6	38,3	38,3	2,5	33,8	18,5	12,6	1	53	145	142	19	—	1,8	—

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles					
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares simples g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocopherol) mg	Vit. K µg
0903	Dulces																					
090301	Cacahuete cubierto de chocolate	1	513	1,2	0	9,4	60,5	3,5	53,5	49,5	2,7	25,4	9,8	12	2,5	7,5	103	103	—	0,04	2,9	—
090302	Dulce de leche	1	321	26,6	0	5,2	62	0,6	61,3	61,3	0,7	5,6	4,2	1	0,14	12	74	73	14	0,15	0,2	1,3
090303	Mazapán	1	503	2,4	0	8	58,7	9,7	49	49	6	24,9	2	17,1	4,7	53,3	14	14	0	0,1	10,8	1,5
090304	Merengue	1	416	1,2	5,4	—	91,6	0	91,6	91,6	0	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—
090305	Peladilla	1	469	2,3	0	10	65,8	3,3	62,5	59,2	2,5	17,9	1,9	12,1	3,9	0	0	0	0	0	12,4	0
090306	Polvorón de almendra	1	479	8,6	0	5,5	59,3	36,1	23,2	23,2	2,8	23,8	10,1	10,9	2,9	32,1	10,8	10,8	1,3	0,085	3,1	11,8
090307	Turrón de Alicante	1	516	3,5	0	13	46	0,9	45,1	45,1	8,2	29,3	2,4	19,1	6,5	0	0	0	0	10,5	10,5	2
090308	Turrón de Jijona	1	488	12,8	0	13,2	34,7	3,8	30,9	30,9	8,2	31,1	3	19,9	6,9	0	14	14	0	0	10,5	2
0904	Bollería																					
090401	Bizcocho	1	377	24	0	6	54	23	31	29	1	15	2,5	—	—	67	311	275	215	0	2,8	2,5
090402	Bizcocho de chocolate	1	365	28,5	0	6,6	45	15	30	28	2,9	17	4,3	—	—	121	1	1	0	2,5	2,7	5
090403	Bizcocho de soletilla	1	298	28,1	0	6,4	61,3	33,5	27,8	25,8	1,5	2,7	0,7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
090404	Bollo	1	443	16,6	0	6,6	50,8	49,6	1,2	0	3	23	8,3	9,5	4,2	43	157	135	130	1,4	2,2	5
090405	Bollo de leche	1	346	29,2	0	9,7	46,5	38,3	8,2	6,2	1,4	13,2	2,9	5,6	3,5	93	11	11	2,5	0,6	0,8	5
090406	Bollo relleno de chocolate	1	403	23,2	0	3,9	50,6	10,7	40	38	2,2	20,1	5,9	7,3	4,6	22	1	1	0	0	5,2	28,9
090407	Bollo tipo donette	1	457	17,3	0	5,7	49	21	28	26	2	26	16	—	—	61	12	11	3	0,8	1,7	5
090408	Bollo tipo donut	1	419	22,8	0	6	46	25	21	19	2,2	23	12	—	—	—	3	3	—	0,8	1,8	5
090409	Bollo tipo donut de chocolate	1	435	21,4	0	5,4	46	17	29	27	2,2	25	14	—	—	—	4	3	3	0,8	2,5	5
090410	Bollo tipo donut sin gluten	1	468	18	0	2	52	28	24	24	0	28	12	—	—	40	—	—	—	—	—	—
090411	Churro	1	361	34,2	0	4,6	40	39,6	0,4	0	1,2	20	2,6	6,4	10	Tr.	21	20	5	0	0,34	32,7
090412	Croissant	1	444	15,9	0	7	52,6	39,7	12,9	10,9	2,1	22,4	7,7	6,4	3,1	75	20,9	20,9	0	0,16	0,43	5
090413	Croissant de chocolate	1	437	19	0	8,7	44,2	34	10,2	8,2	4	24,1	13,7	6,6	1,1	60	167	162	30,5	0	0,43	5
090414	Ensamada	1	474	14	0	8,1	48,4	33,3	15,1	13,1	2,4	27	14,1	—	—	60	19,5	19	3	0,14	0,78	5
090415	Magdalena	1	441	19,1	0	4,4	51,7	26,9	24,8	22,8	1	23,9	7,1	14,7	1	41	77	77	—	0,42	0,67	5
090416	Medias noches	1	354	25,4	0	8,4	52	41	11	9	2,2	12	5,5	—	—	—	0	0	—	—	0,29	—

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
0903	Dulces																					
090301	Cacahuete cubierto de chocolate	1	0,06	0,22	0,1	0,05	5,4	0,54	—	—	1,2	112	230	1,6	7,2	4,1	146	65	117	—	—	1
090302	Dulce de leche	1	0,016	0,41	0,21	0,016	11	0,31	—	—	2,6	215	193	0,17	—	0,79	22	52	157	—	—	—
090303	Mazapán	1	0,1	0,45	3,2	0,06	25	0,2	0,35	2	2	43	220	2	5	1,5	120	5	209	0,8	0,08	3
090304	Merengue	1	0	0,25	0,1	0	0	0	—	—	0	5	22	0,2	—	0	5	100	90	—	—	—
090305	Peladilla	1	0,05	0,27	1	0,06	15	0	—	—	0	100	166	1,9	—	1,6	137	13	255	—	0,59	1,7
090306	Polvorón de almendra	1	0,047	0,08	1,4	0,044	10,4	0,099	0,22	1,5	0,18	38,6	94,6	1	6,6	0,66	34,4	192	127	0,56	0,47	1,9
090307	Turrón de Alicante	1	0,07	0,27	1,9	0,08	20	0	0,44	—	0	127	262	2,1	2	2,3	137	14	279	1,9	0,85	3,5
090308	Turrón de Jijona	1	0,07	0,27	1,9	0,13	20	0	0,44	—	0	166	262	2,3	2	2,4	151	19	292	1,9	0,85	3,5
0904	Bollería																					
090401	Bizcocho	1	0,09	0,12	2,1	0,06	33	1	0,5	7	0	73	150	1,2	25	0,7	14	160	141	0,2	0,1	5
090402	Bizcocho de chocolate	1	0,09	0,12	2,5	0,06	11	1	0,5	—	0	75	210	1,9	30	1,2	16,8	264	190	0,2	0,1	5
090403	Bizcocho de soletilla	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	23	106	2,1	—	0,9	12	552	100	—	—	—
090404	Bollo	1	0,16	0,02	2,4	0,08	36	Tr.	0,2	1	0	99	102	1,5	13	0,5	17	480	110	0,4	0,12	3
090405	Bollo de leche	1	0,2	0,1	1,5	0,1	28	Tr.	0,5	—	0	52	125	1,3	13	0,6	19	372	118	0,4	0,12	3
090406	Bollo relleno de chocolate	1	0	0,057	5,5	0	9	0	0,19	—	0,1	30	137	3	—	0,58	31	348	270	0,33	0,22	7,8
090407	Bollo tipo donette	1	0,75	0,15	2,1	0,05	24,4	2,4	0,42	—	0	98,3	107	3,9	21	0,7	20,2	332	114	0,3	0,21	5,9
090408	Bollo tipo donut	1	0,22	0,2	2,4	0,02	19	1,7	0,43	—	0	95,3	81	4,3	17	0,6	21	240	102	0,3	0,14	9,6
090409	Bollo tipo donut de chocolate	1	0,12	0,1	2,1	0,04	24,2	2	0,42	—	0	97,5	107	2,5	21	0,6	19,3	0	103	0,39	0,21	5,9
090410	Bollo tipo donut sin gluten	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	20	—	0,4	—	—	—	500	20	—	—	—
090411	Churro	1	0,04	0,03	1,6	0,1	11	0	0,4	—	0	7	108	0,6	10	0,4	14	272	146	0,69	0,14	4
090412	Croissant	1	0,23	0,2	4	0,06	10	0,16	0,5	9	0	80	130	2	2	0,88	22,1	390	140	0,3	0,26	22,7
090413	Croissant de chocolate	1	0,11	0,03	0,9	0,07	4	0	0,5	—	0	82	87	4	2,5	0,88	16	672	189	0,3	0,26	22,7
090414	Ensaimada	1	0,13	0,03	1,1	0,04	18	0,48	0,47	—	0	72,8	79	2	4,6	0,73	19	0	84	0,21	0,06	9,1
090415	Magdalena	1	0,2	0,16	3,2	0,12	39	0,24	0,47	—	0	93	150	2,7	15	0,3	11	120	90	0,21	0,062	9,1
090416	Medias noches	1	0,27	0,15	—	0,1	42,2	0,89	—	—	0	23,9	94,4	2,4	—	1,9	35,4	480	0	—	—	—

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
				Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles					
				Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares simples g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocopherol) mg	Vit. K µg
090417	Palmera	1	539	1,6	0	5	61	39,5	21,5	19,5	2,4	30	15,2	11,5	2,3	92	0	0	0	0,92	4,8	5	
090418	Sobao	1	465	14,5	0	6,5	53	23	30	28	1	25	12,5	—	—	225	44	44	5,5	0,42	2,5	5	
090419	Suizo	1	401	23,5	0	5,5	48,4	14	34,5	32,5	2,5	20,1	12,4	5,8	1	190	0	0	—	0,76	0,72	5	
090420	Torta de aceite	1	511	0,3	0	6,5	66,8	48,4	18,4	15,3	2,9	23,5	3,5	18	1,9	0	0,17	0	1	—	—	—	
090421	Valenciana	1	430	16,5	0	5,1	53,1	26,2	27,3	25,3	4,4	20,9	3,2	4,8	12,6	41	16,9	14,9	11,8	0,42	4,4	5	
0905	Galletas																						
090501	Barquillo	1	427	0,5	0	8,1	81,5	45,6	35,9	33,9	3	6,9	1,2	1,8	3,3	0	0	0	0	0	0,78	1,8	
090502	Galleta cubierta de chocolate	1	491	5,6	0	6,9	60,4	26,1	34,3	31,2	3,1	24	12,4	8,8	1,3	15	1	1	1	0	1,1	4	
090503	Galleta doble rellena de chocolate	1	487	6,1	0	6,9	60,4	26,1	34,3	31,2	3,1	23,5	12,4	8,8	1,3	15	2	2	0	0	1,1	4	
090504	Galleta integral	1	427	13,4	0	10	42,9	27,5	15,4	12,3	12,5	21,2	10,2	7,6	1,3	0	0	0	0	0	Tr.	4	
090505	Galleta tipo cookie	1	476	5,2	0	6,2	64	32	32	28,9	3,3	21	10,3	7,7	1,8	88	18	18	—	2,2	2,3	4	
090506	Galleta tipo digestive	1	469	5,8	0	6,3	63	50	13	9,9	4,6	20,3	9	8,3	2	41	Tr.	Tr.	Tr.	0	Tr.	4	
090507	Galleta tipo digestive con chocolate	1	501	4,3	0	6,8	62,6	34,9	27,8	24,7	3,1	24,1	12,2	8,9	1,6	51	Tr.	Tr.	Tr.	0	1,1	4	
090508	Galleta tipo María	1	482	1,8	0	7,1	69	44,2	24,8	22,8	3,1	19	9,7	5,7	2,5	65,9	0	0	0	0	Tr.	4	
090509	Galleta tipo sandwich	1	447	8,8	0	2,9	67,7	25,6	41,2	38	2,9	17,7	5,9	5,9	2,9	0	0	0	0	—	—	—	
0906	Pastelería																						
090601	Almendrado	1	431	13,9	0	9	57	1	56	56	2	18,1	1,5	12,4	3,4	0	0,33	0	2	0	12,4	—	
090602	Buñuelo	1	266	50,8	0	6	26,3	25,1	1,2	1,2	1,6	14,8	4,9	7,4	1,2	76,4	81,6	41,1	6,5	0,34	0,92	17,1	
090603	Crema pastelera	1	158	66,1	0	4,9	22,3	4,8	17,5	17,5	0,3	5,4	2,6	2	0,47	120	93,3	0	Tr.	0	—	—	
090604	Gofre	1	225	58,1	0	4,8	23,9	15,8	8,1	8,1	0,97	12	6,8	3,4	0,76	85,2	119	41,2	7,7	0,36	0,65	9,5	
090605	Milhoja con nata y crema	1	281	47,2	0	4,5	33	22,2	10,8	10,8	1	14,3	9	4,2	0,61	127	24	23	—	0,4	1,1	1,3	
090606	Pasta de te	1	446	5,2	0	6,9	73	59,1	13,9	13,9	1,1	13,8	3,5	7,7	1,9	0	0	0	0	0	0,12	5,9	
090607	Pastel de chocolate	1	443	23,3	0	5,2	41,8	6,1	35,7	35,7	1,8	27,9	16,9	8,7	1	148	—	—	—	0,7	0,88	3,8	
090608	Pastel relleno de crema	1	370	21,6	0	3,1	63,5	28,7	34,6	34,6	0,4	11,4	2,6	4,1	3,3	60	5	5	0	1	2	1,3	
090609	Profiteroles con chocolate	1	302	38,5	0	5,5	42	34	8	8	2	12	7,3	—	—	61,5	—	—	—	—	—	—	
090610	Profiteroles sin chocolate	1	374	42,5	0	6	20	8,1	11,9	11,9	2	29,5	20	—	—	42	—	—	—	0	—	—	

Nombre		P. com est.	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
090417	Palmera	1	0,03	0,03	0,8	0,07	17,2	1,1	0,47	—	0	11	50	2	10	0,4	11	431	76	0,3	0,2	16,2
090418	Sobao	1	0,16	0,15	3,2	0,07	39,1	0,7	0,47	—	0	93,1	117	3,6	15	0,4	16,7	0	104	0,21	0,06	9,1
090419	Suizo	1	0,35	0,27	2,2	0,29	22	0,36	0,47	—	0	43	160	1,5	10	0,4	17	495	201	0,3	0,2	16,2
090420	Torta de aceite	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	120	—	—	—	—
090421	Valenciana	1	0,11	0,14	3,2	0,01	39,1	1,1	0,47	—	0	93,2	83,2	4,4	15	0,4	22,4	171	117	0,21	0,06	9,1
0905	Galletas																					
090501	Barquillo	1	0,25	0,35	4,4	0,03	173	0	0,48	—	0	25	97	3,6	—	0,67	26	256	112	0,57	0,2	4,8
090502	Galleta cubierta de chocolate	1	0,08	0,11	2,9	0,08	6	0	0,17	—	0	66	130	2,1	0	0,8	42	204	220	0,36	0,3	2,4
090503	Galleta doble rellena de chocolate	1	0,08	0,11	2,9	0,08	9	0	0,17	—	0	66	130	2,1	0	0,8	42	204	220	0,36	0,3	2,4
090504	Galleta integral	1	1,3	1,4	2,4	1,7	19	0	0,49	—	0	333	133	15	0	12,5	28	300	90	0,78	0,3	7,3
090505	Galleta tipo cookie	1	0,12	0,08	2,2	0,07	5	0	0,49	—	0	78	82	1,3	0	0,7	23	216	139	0,17	0,2	8,4
090506	Galleta tipo digestive	1	0,14	0,11	2,4	0,09	13	0	0,49	—	0	92	88	3,2	0	0,5	23	285	170	0,5	0,28	7,3
090507	Galleta tipo digestive con chocolate	1	0,08	0,11	2,7	0,08	11	0	0,17	—	0	84	130	2,1	0	1	41	285	210	0,36	0,24	2,4
090508	Galleta tipo Maria	1	0,1	0,08	2,1	0,08	8	0	0,49	2	0	118	90	2	0	0,59	25	212	110	0,5	0,28	7,3
090509	Galleta tipo sandwich	1	—	—	—	—	—	—	—	—	0	0	—	3,2	—	—	—	471	162	—	—	—
0906	Pastelería																					
090601	Almendrado	1	0,1	0,3	0,9	0,02	12	0	—	—	Tr.	69	204	1,9	10,4	1	75	75	260	—	—	—
090602	Buñuelo	1	0,063	0,1	1,5	0,06	14,6	0,37	0,49	4,8	0,25	38,2	89	0,75	7,3	0,66	13,1	147	104	0,26	0,063	3,3
090603	Crema pastelera	1	0,06	0,18	—	0,3	15	1	—	—	1	108	120	0,6	8,3	0,06	13	72	148	—	—	—
090604	Gofre	1	0,051	0,1	1,2	0,051	12,4	0,4	0,43	4,6	0,32	43	78,3	0,58	6,3	0,58	9,9	52,3	92,4	0,17	0,051	2,9
090605	Milhoja con nata y crema	1	0,1	0,1	0,85	0,1	9	0,2	0,3	—	0	68	70	0,6	—	0,4	10	286	141	0,19	0,05	7,8
090606	Pasta de te	1	0,35	0,33	3,5	0,02	14	0,05	0,37	—	0	43	114	2,8	0	0,64	18	393	100	0,42	0,16	7
090607	Pastel de chocolate	1	0,05	0,15	1,3	0,06	25,9	0,4	0,3	—	0	32	107	1,4	—	0,4	35	365	142	0,28	0,21	11,9
090608	Pastel relleno de crema	1	0,15	0,13	1,2	0,025	45,8	0,11	0,27	—	0,1	45	187	1,3	—	0,29	8	365	87	0,17	0,055	3,1
090609	Profiteroles con chocolate	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1,4	—	—	—	120	110	—	—	—
090610	Profiteroles sin chocolate	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	78	—	2,2	—	—	—	120	194	—	—	—

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles				
				Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocoferol) mg
090611	Pudin de pasas	1	211	58	0	4,6	24,7	6,1	18,8	18,8	3	9,7	4,5	4	0,7	45	24,5	23	9	0,2	0,64	1,3
090612	Tarta de crema pastelera y manzana	1	208	59	0	1,8	28,7	11,5	17,2	7	1,3	9,2	2,9	3,3	2,1	7	16,8	14	17	0,2	0,5	4,2
090613	Tarta de frutas	1	332	26,4	0	2,9	57,9	30,5	27,4	10,4	3,7	9,1	1	4,2	3,3	60	7,7	7	4	0,31	0,45	1,5
090614	Tortita sin nata	1	297	52,9	0	5,8	43	24	19	14	1,3	11	6,7	—	—	—	75,4	61	12,2	0,41	0,61	13,9
0907	Otros dulces																					
090701	Caramelo	1	382	4,6	0	0,4	95	0	95	95	0	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	0	0	0	0	0	0	0
090702	Chicle	1	390	3	0	0	96,7	0	96,7	96,7	0	0,3	0,042	0,079	0,14	0	0	0	0	0	0	0
090703	Chicle sin azúcar	1	2,7	3	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,042	0,079	0,14	0	0	0	0	0	0	0
090704	Polo de hielo	1	134	68,2	0	1	29,5	0	29,5	29,5	0	1,3	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0
090705	Regaliz	1	323	6,6	0	3,9	71,5	6,3	65,2	65,2	2	1,9	0,6	0,5	0,7	0	0	0	0	0	0	—
10	ACEITES Y GRASAS																					
1001	Aceites																					
100101	Aceite de cacahuete	1	900	0	0	0	0	0	0	0	0	100	16,9	46,2	32	0	0	0	0	0	15,7	0,7
100102	Aceite de coco	1	900	0	0	0	0	0	0	0	0	100	86,5	5,8	1,8	0	0	0	0	0	0,11	0,5
100103	Aceite de colza	1	900	0	0	0	0	0	0	0	0	100	7	60,5	26,3	0	0	0	—	0	42	—
100104	Aceite de germen de trigo	1	899	0,1	0	0	0	0	0	0	0	99,9	18,8	15,1	61,7	0	0	0	0	0	215	—
100105	Aceite de girasol	1	899	0,1	0	0	0	0	0	0	0	99,9	12	20,5	63,3	0	4,3	0	26	0	62,2	9,4
100106	Aceite de Hígado de bacalao	1	899	0,1	0	Tr.	0	0	0	0	0	99,9	21,1	44,6	30,5	650	18000	18000	0	210	20	—
100107	Aceite de lino	1	900	0,12	0	0,11	0	0	0	0	0	100	9	18,4	67,8	0	0	0	0	0	3,6	9,3
100108	Aceite de maíz	1	899	0,1	0	0	0	0	0	0	0	99,9	14,5	29,9	51,3	0	0	0	0	0	34	31
100109	Aceite de nuez	1	898	Tr.	0	Tr.	0	0	0	0	0	99,8	9,3	17,1	69	Tr.	Tr.	0	Tr.	0	10,8	—
100110	Aceite de oliva	1	899	0,1	0	Tr.	0	0	0	0	0	99,9	14,3	73	8,2	0	0	0	0	0	5,1	49,6
100111	Aceite de oliva virgen	1	899	0,1	0	Tr.	0	0	0	0	0	99,9	14,5	71	10	0	0	0	0	0	12	49,6
100112	Aceite de oliva virgen extra	1	899	0,1	0	Tr.	0	0	0	0	0	99,9	14,5	71	10	0	0	0	0	0	19,8	49,6
100113	Aceite de oliva virgen extra ecológico	1	899	0,1	0	Tr.	0	0	0	0	0	99,9	14,5	71	10	0	34	0	0	0	19,8	49,6
100114	Aceite de palma	1	899	0,1	0	0	0	0	0	0	0	99,9	47,8	37,1	10,4	0	9,3	4,1	31	8	9,5	8

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
090611	Pudin de pasas	1	0,08	0,08	1,7	0,08	8	0	0,2	4	Tr.	79	76	1,5	—	0,5	27	200	350	0,4	0,22	7
090612	Tarta de crema pastelera y manzana	1	0,095	0,096	0,77	0,036	14	0,01	—	—	2,3	27	31	0,75	—	0,17	8	159	99	—	0,046	5
090613	Tarta de frutas	1	0,05	0,099	1,3	0,046	20	0,01	0,23	5	0,5	33	52	2,1	—	0,27	16	101	153	0,22	0,05	2
090614	Tortita sin nata	1	0,16	0,28	2,8	0,086	27,3	0,56	0,63	6,8	0,51	63,8	118	0,89	9,6	0,86	16,7	272	164	0,25	0,073	4,3
0907	Otros dulces																					
090701	Caramelo	1	0	Tr.	Tr.	0	0	0	0,01	—	0	4	8	0,4	0	0,2	3	41	23	0	0	2,6
090702	Chicle	1	0	0	0	0	0	0	0,01	—	0	0	0	0	0	0	0	6	4	0	0	0,6
090703	Chicle sin azúcar	1	0	0	0	0	0	0	0,01	—	0	0	0	0	0	0	0	6	4	0	0	0,6
090704	Polo de hielo	1	0,05	0,22	0,8	0,05	12	0,4	0,4	2,8	0	29	109	0,2	0	0,4	5	24	64	Tr.	0,009	0
090705	Regaliz	1	0	0	0	0	0	0	—	—	0	63	29	8,1	—	0,5	38	75	220	—	—	—
10	ACEITES Y GRASAS																					
1001	Aceites																					
100101	Aceite de cacahuete	1	0	0	0	0	0	0	0	—	0	0	0	0,03	Tr.	0,01	0	0	0	Tr.	0	0
100102	Aceite de coco	1	0	0	0	0	0	0	0	—	0	0	0	0,04	Tr.	0	0	0	0	0	0	0
100103	Aceite de colza	1	0	0	0	0	0	0	—	—	0	5,6	0	0,023	0,4	0,05	0,58	5,5	10,7	—	—	10
100104	Aceite de germen de trigo	1	Tr.	Tr.	Tr.	—	—	0	Tr.	Tr.	0	0	Tr.	—	—	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	—	Tr.	Tr.
100105	Aceite de girasol	1	Tr.	Tr.	0	Tr.	0	0	Tr.	0	0	0	0	0,03	Tr.	Tr.	0	0	0	Tr.	Tr.	Tr.
100106	Aceite de Hígado de bacalao	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr.	Tr.	Tr.	0	0	0	Tr.	Tr.	Tr.
100107	Aceite de lino	1	0	0	0	0	0	0	—	—	0	1	1	0	—	0,07	0	0	0	0	0	0
100108	Aceite de maíz	1	Tr.	Tr.	0	Tr.	0	0	Tr.	0	0	0	0	0	0	Tr.	0	0	0	Tr.	Tr.	0
100109	Aceite de nuez	1	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	0	—	—	0	Tr.	Tr.	Tr.	—	0	Tr.	Tr.	Tr.	—	—	—
100110	Aceite de oliva	1	Tr.	Tr.	0	Tr.	0	0	Tr.	0	0	0	0	0,4	0	Tr.	0	0	—	Tr.	Tr.	Tr.
100111	Aceite de oliva virgen	1	Tr.	Tr.	0	Tr.	0	0	Tr.	—	0	0	0	0	0	Tr.	0	0	0	Tr.	Tr.	Tr.
100112	Aceite de oliva virgen extra	1	Tr.	Tr.	0	Tr.	0	0	Tr.	—	0	0	0	0	0	Tr.	0	0	0	Tr.	Tr.	Tr.
100113	Aceite de oliva virgen extra ecológico	1	Tr.	Tr.	0	Tr.	0	0	Tr.	—	0	0	0	0	0	Tr.	0	0	0	Tr.	Tr.	Tr.
100114	Aceite de palma	1	Tr.	Tr.	0	Tr.	0	0	Tr.	0	0	0	0	0	Tr.	Tr.	0	0	0	Tr.	Tr.	Tr.

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Macronutrientes													Vitaminas Liposolubles					
				Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocopherol) mg
100115	Aceite de semilla de uva	1	899	0	0	0	0	0	0	0	—	99,9	11,1	18,9	66	0	0	0	0	0	15,3	—
100116	Aceite de sésamo	1	900	0	0	0	0	0	0	0	0	100	14,2	39,7	41,7	0	0	0	0	0	4,1	—
100117	Aceite de soja	1	900	0,01	0	0	0	0	0	0	0	100	15,6	21,2	58,8	0	0	0	0	0	16,8	138
1002	Mantequillas y margarinas																					
100201	Mantequilla	1	734	15,9	0	0,85	0,06	0	0,06	0	0	81,1	51,4	21	3	215	739	671	410	1	2,3	7
100202	Mantequilla ligera	1	517	39,7	0	3,3	1,9	1,9	0	0	0	55,1	34,3	15,9	2	106	474	456	107	1	1,6	4,8
100203	Mantequilla salada	1	736	18	0	0,89	0,7	0	0,7	0	0	81,1	40,8	33,4	3,3	215	697	671	158	1,4	2,3	7
100204	Margarina	1	722	19,4	0	0,2	0,4	0	0,4	0	0	80	23,8	31	19,5	115	638	530	650	8	10	93
100205	Margarina con esteroides	1	387	53,9	0	0,1	0,95	0,45	0,5	0	0,3	42,5	8,5	9	17,5	Tr.	—	—	—	4,3	5,7	93
100206	Margarina de maíz	1	740	15,1	0	0,9	4	4	0	0	0	80	13	32	31	2	731	662	414	3,8	7,5	1,5
100207	Margarina ligera	1	371	58	0	1,6	1,1	0,6	0,5	0	0	40	11,3	13,5	13,9	4,2	584	500	500	2,5	6	93
100208	Margarina salada	1	730	15,8	0	0,9	0,5	0	0,5	0	0	80,5	15,8	35,8	25,4	0	731	650	485	8	12,8	93
100209	Margarina vegetal enriquecida	1	731	17,2	0	0,5	0,4	0	0,4	0	0	80,8	22,6	31,9	22,8	0	672	560	670	8	26,5	—
1003	Otras grasas																					
100301	Manteca de cacao	1	900	0	0	0	0	0	0	0	0	100	59,7	32,9	3	0	0	0	0	—	1,8	24,7
100302	Manteca de cerdo	1	891	1	0	0	0	0	0	0	0	99	40,6	43	9,8	93	0	0	0	0	1,6	7
11	BEBIDAS																					
1101	Bebidas sin alcohol																					
110101	Agua con gas embotellada	1	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110102	Agua corriente	1	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110103	Agua de mineralización débil	1	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110104	Agua sin gas embotellada	1	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110105	Bíter sin alcohol	1	42	89,5	0	Tr.	10,5	0	10,5	10,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—	—
110106	Gaseosa	1	21,6	94,6	0	Tr.	5,4	0	5,4	5,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110107	Gaseosa sin calorías	1	0,32	99,9	0	0,01	0,07	0	0,07	0	0	0	—	—	—	—	0	0	0	0	—	—
110108	Limonada	1	17	94,6	0	0,5	1,9	0	1,9	1,5	2,8	0,2	0,02	0,02	0,06	0	1,7	0	0	0	0,8	—

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
100115	Aceite de semilla de uva	1	0	0	0	0	0	0	—	—	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	—	—	5
100116	Aceite de sésamo	1	0	0	0	0	0	0	—	—	0	0	0	0	—	0	0	0	0	—	—	0
100117	Aceite de soja	1	Tr.	Tr.	0	Tr.	0	0	Tr.	0	0	0	0	0	Tr.	Tr.	0	0	0	0	Tr.	Tr.
1002	Mantequillas y margarinas																					
100201	Mantequilla	1	0,005	0,034	0,21	0,003	3	0,17	0,04	Tr.	0	24	24	0,02	1,8	0,09	2	72	24	0,04	0,03	1,8
100202	Mantequilla ligera	1	0,01	0,07	0,07	0,01	1	0,13	—	—	0	48	34	1,1	—	0,26	5	36	71	—	0	1
100203	Mantequilla salada	1	0,005	0,034	0,24	0,003	3	0,17	0,11	—	0	24	24	0,02	38	0,09	2	714	24	0,04	0,03	1
100204	Margarina	1	Tr.	Tr.	0,04	Tr.	Tr.	0	0,03	0	0	4	12	0,3	26	0	0	132	5	Tr.	0,04	Tr.
100205	Margarina con esteroles	1	0,01	0,02	0,36	0,01	1	0,06	0,05	—	0,1	13	8	0,06	26	0	0,5	133	7	Tr.	0,03	0
100206	Margarina de maíz	1	0,01	1,6	0,67	0,009	1	0,1	0,084	—	0,2	30	23	0	26	0	3	212	42	Tr.	0	0
100207	Margarina ligera	1	0,006	0,022	0,36	0,005	1	0,06	0,051	—	0,1	12	8	0,06	26	0	0,5	132	7	Tr.	0,03	0
100208	Margarina salada	1	0,01	0,037	0,02	0,009	1	0,1	0,084	—	0,2	30	23	0,06	26	0	3	232	42	Tr.	0	0
100209	Margarina vegetal enriquecida	1	0,01	0,03	0	0	0	0	—	—	0	19	16	0	—	0	2	118	22	—	—	—
1003	Otras grasas																					
100301	Manteca de cacao	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
100302	Manteca de cerdo	1	Tr.	Tr.	0	Tr.	0	0	Tr.	0	0	1	3	0,1	9,7	0	1	1	1	Tr.	0,02	Tr.
11	BEBIDAS																					
1101	Bebidas sin alcohol																					
110101	Agua con gas embotellada	1	0	0	0	0	0	0	0	—	0	3	0	Tr.	Tr.	0	1	111	5	0	0	0
110102	Agua corriente	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	0	Tr.	Tr.	Tr.	0	Tr.
110103	Agua de mineralización débil	1	0	0	0	0	0	0	0	—	0	6	0	0	Tr.	0	1	0	0	0	0	0
110104	Agua sin gas embotellada	1	0	0	0	0	0	0	0	—	0	6	0	0	Tr.	0	3	1	0,3	0	0	0
110105	Bíter sin alcohol	1	0	0	0	—	0	0	—	—	0	4	15	Tr.	—	Tr.	1	8	1	—	—	0
110106	Gaseosa	1	Tr.	Tr.	0	Tr.	0	0	Tr.	0	0	5	0	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	7	1	0,001	0,01	0
110107	Gaseosa sin calorías	1	0	0	0	—	0	0	—	—	0	4	0	Tr.	1	8	Tr.	1	15	—	—	—
110108	Limonada	1	0,02	0,02	0,25	0,04	—	0	—	—	44	13	11	0,2	1,5	0,11	8	2	82	—	—	0,4

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles				
				Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. a- tocopherol) mg
110109	Refresco aroma lima- limón	1	58,4	85,4	0	0	14,6	0	14,6	14,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110110	Refresco de té	1	36,4	90,9	0	0	9,1	0	9,1	9,1	0	0	0	0	0	0	—	—	—	—	—	—
110111	Refresco de té bajo en calorías	1	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—	—	—	—
110112	Refresco sabor cola	1	43,6	89,2	0	0	10,9	0	10,9	10,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110113	Refresco sabor cola bajo en calorías	1	0,4	99,9	0	0	0,1	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110114	Refresco sabor cola sin cafeína	1	43,2	89,3	0	0	10,8	0	10,8	10,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110115	Refresco sabor cola sin cafeína bajo en calorías	1	0,8	99,8	0	0,1	0,1	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110116	Refresco sabor limón	1	45,6	88,6	0	Tr.	11,4	0	11,4	11,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr.	0
110117	Refresco sabor naranja	1	42	89,5	0	Tr.	10,5	0	10,5	10,5	0	0	0	0	0	0	0	—	0	0	—	—
110118	Soda sifón	1	35,2	91,2	0	0	8,8	0	8,8	8,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110119	Tónica	1	36,8	90,8	0	0	9,2	0	9,2	9,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	0
1102	Cafés e infusiones																					
110201	Achicoria	1	10,6	95,2	0	0,5	2,4	0	2,4	0	1,3	0,6	0,2	Tr.	0,3	0	20	0	120	0	0,1	10
110202	Café capuccino en polvo soluble	1	396	13,3	0	10,6	60,8	10,1	50,7	44	3,9	11,4	7	3,3	0,5	—	0	0	0	—	—	—
110203	Café descafeinado en grano	1	315	4,3	0	13,5	6,7	0	6,7	0	58,2	13,1	5,2	1,1	5,1	0	1	0	6	0	2,7	10
110204	Café descafeinado en polvo soluble	1	228	3,2	0	13,9	42,6	17,4	25,2	18,5	0	0,22	0,1	0,02	0,09	0	0	0	0	0	Tr.	1,9
110205	Café descafeinado líquido	1	12,2	96,3	0	0,52	0,25	0	0,25	0	2,3	0,5	0,19	0,042	0,19	0	0	0	0	0	0,1	0,38
110206	Café en grano	1	315	4,3	0	13,5	6,7	0	6,7	0	58,2	13,1	5,2	1,1	5,1	0	1	0	6	0	2,7	10
110207	Café en polvo soluble	1	227	3,5	0	14,6	41,1	16,8	24,3	17,6	0	0,5	0,19	0,041	0,2	0	0	0	0	0	Tr.	1,9
110208	Café líquido	1	12,2	96,3	0	0,52	0,25	0	0,25	0	2,3	0,5	0,19	0,042	0,19	0	0,038	0	0,23	0	0,1	0,38
110209	Infusión de manzanilla	1	1	99,8	0	0	0,2	—	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	12	0	0	0
110210	Infusión genérica	1	0	99,9	0	Tr.	Tr.	—	—	0	Tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—
110211	Sucedáneo de café soluble	1	404	3,3	0	12,3	80,9	80,9	0	0	0,1	3,4	0,63	0,37	1,8	0	0	0	0	0	Tr.	1,9
110212	Té	1	220	9,3	0	19,6	3	Tr.	3	0	55,8	2	0,44	0,22	0,89	0	0	0	0	0	Tr.	262
110213	Té con agua	1	1,9	99,1	0	0,17	0,026	0	0,026	0	0,49	0,017	0,0038	0,0019	0,0079	0	0	0	0	0	0	2,3

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
110109	Refresco aroma lima- limón	1	0	0	0	Tr.	0	0	0	—	0	2	16	0	Tr.	Tr.	0	7	1	0,013	0,012	0
110110	Refresco de té	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3	36	—	—	0,06	1	21	19	—	—	—
110111	Refresco de té bajo en calorías	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3	36	—	—	0,06	1	21	19	—	—	—
110112	Refresco sabor cola	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	15	0,03	Tr.	0,01	1	8	1	0,009	0,03	0,1
110113	Refresco sabor cola bajo en calorías	1	0	0	0	0	0	0	0	—	0	4	12	0,03	Tr.	0,03	1	7	4	0,009	0,01	0,1
110114	Refresco sabor cola sin cafeína	1	0	0	0	0	0	0	0	—	0	3	12	0,03	Tr.	0,01	1	4	1	0,018	0,011	0,1
110115	Refresco sabor cola sin cafeína bajo en calorías	1	0,005	0,023	0	0	0	0	0	—	0	4	9	0,03	Tr.	0,08	1	6	0	0,035	0,011	0,1
110116	Refresco sabor limón	1	Tr.	0,02	Tr.	Tr.	0	0	0	—	Tr.	2	0	0,06	Tr.	Tr.	1	5	1	0,013	0,015	0
110117	Refresco sabor naranja	1	Tr.	Tr.	0	Tr.	1	0	—	—	1	1	0	0	—	Tr.	1	5	10	0,013	0,015	0
110118	Soda sifón	1	0	0	0	0	0	0	0	—	0	1	0	0,01	Tr.	Tr.	0	4	0	0,001	0,006	0
110119	Tónica	1	0,01	0,02	0	0	0	0	0	—	0	3	0	0	Tr.	Tr.	0	3	0	0,001	0,006	0
1102	Cafés e infusiones																					
110201	Achicoria	1	0,058	0,034	0,3	0,01	14	0	0,42	4,8	5	21	26	0,4	3	0,2	6	4,3	170	0,3	0,05	0,1
110202	Café capuccino en polvo soluble	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	317	—	—	—	—	—	400	—	—	—	—
110203	Café descafeinado en grano	1	0,07	0,18	13	0,14	22	0	0,23	—	0	146	192	17	3,3	0,71	201	12	1653	0,027	1,7	4,9
110204	Café descafeinado en polvo soluble	1	0,008	1,4	28,6	0,029	0	0	0,097	—	0	160	286	3,8	0	0,11	311	23	3501	1,2	0,069	17,3
110205	Café descafeinado líquido	1	0,0027	0,0069	0,5	0,0054	0,85	0	0,0088	0	0	5,6	7,3	0,65	0,13	0,027	7,7	0,46	63,7	0,001	0,065	0,19
110206	Café en grano	1	0,07	0,18	13	0,14	22	0	0,23	—	0	146	192	17	3,3	0,71	201	12	1653	0,027	1,7	4,9
110207	Café en polvo soluble	1	0,008	0,11	24,9	0,03	3	0	0,097	0	0	160	350	4,4	0	0,48	390	41	4000	1,8	0,059	12,6
110208	Café líquido	1	0,0027	0,0069	0,5	0,0054	0,85	0	0,0088	0	0	5,6	7,3	0,65	0,13	0,027	7,7	0,46	63,7	0,001	0,065	0,19
110209	Infusión de manzanilla	1	0,01	0,004	0	0	1	0	0,011	—	0	2	0	0,1	—	0,04	1	1	9	0,044	0,015	0
110210	Infusión genérica	1	0	Tr.	0,1	0	—	0	—	—	0	Tr.	1	Tr.	—	0	1	Tr.	19	—	—	—
110211	Sucedáneo de café soluble	1	0,01	0,1	17,5	0,22	0	0	0,75	—	0	250	450	2	0	0,5	244	73	1840	1,1	0,21	14,8
110212	Té	1	0,025	0,95	0,1	0,25	5	0	1,3	—	Tr.	302	314	17	11	3,2	184	14	1640	0,14	2,5	5,4
110213	Té con agua	1	0,0002	0,0084	0,0009	0,0022	0,044	0	0,011	0	0	2,6	2,7	0,15	0,094	0,028	1,6	0,12	14,2	0,0012	0,022	0,047

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles					
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares simples g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocopherol) mg	Vit. K µg
1103	Bebidas isotónicas																					
110301	Bebida isotónica	1	28,4	92,9	0	0	7,1	0	7,1	7,1	0	0	0	0	0	0	0,06	32	0	—	0,6	—
1104	Zumos y néctares comerciales																					
110401	Néctar de frutas envasado	1	54,4	86,4	0	0,4	13,2	0	13,2	9,2	0	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	0	16,7	0	100	0	0,3	—
110402	Sorbete de limón	1	140	64,9	0	0,9	34,2	0	34,2	31	—	Tr.	—	—	—	0	0	0	0	0	Tr.	—
110403	Zumo comercial de naranja	1	43,3	89,1	0	0,63	9,4	0	9,4	0	0,7	0,2	0,026	0,036	0,049	0	2,6	0	15,5	0	0,25	0,1
110404	Zumo comercial sabor frutas tropicales	1	60,8	84,8	0	0,3	14,9	0	14,9	0	0	0	0	0	0	—	120	0	0	—	1,5	—
110405	Zumo de mango	1	42	89,9	0	0,1	9,8	1	8,8	0	0,3	0,2	0,06	—	—	0	35	—	—	0	1,1	—
110406	Zumo de manzana	1	48,9	88	0	0,063	11,9	0	11,9	0	0,01	0,11	0,019	0,005	0,036	0	0	0	0	0	0,01	0,1
110407	Zumo de melocotón	1	47,1	88,4	0	0,63	10,5	0	10,5	0	0,3	0,22	0,027	0,08	0,11	0	39,1	0	229	0	0,38	1,7
110408	Zumo de piña	1	41,4	89,6	0	0,38	9,7	0	9,7	0	0,2	0,08	0,005	0,009	0,028	0	0,5	0	3	0	0,03	0,3
110409	Zumo de pomelo	1	43,6	89,2	0	0,53	10,1	0	10,1	0	0,1	0,1	0,012	0,012	0,021	0	0,92	0	5,5	0	0,19	0
110410	Zumo de tomate comercial	1	14,1	96,4	0	0,63	2,6	0	2,6	0	0,3	0,06	0,008	0,009	0,024	0	11,4	0	68,1	0	0,35	2,3
110411	Zumo de uva	1	68,1	83,1	0	0,21	16,6	0	16,6	0	0	0,1	0,031	0,004	0,028	0	0,5	0	3	0	Tr.	0,4
110412	Zumo de zanahoria	1	24,2	93,7	0	0,63	4,8	0	4,8	0	0,8	0,1	0,02	0,004	0,05	0	437	0	2622	0	0,56	15,5
110413	Zumo uva y melocotón	1	52,8	87	0	0,6	12	0	12	0	0,15	0,23	0,03	0,057	0,14	0	3,6	0	21,5	0	0,19	1,1
1105	Otras bebidas no alcohólicas																					
110501	Agua de coco	1	17,2	95,4	0	0,7	2,6	0	2,6	0	1,1	0,2	0,76	0,008	0,002	0	0	0	0	0	0	—
110502	Bebida de almendras	1	24,3	95,2	0	0,5	3	0	3	3	0,2	1,1	0,1	—	—	—	0	0	0	0,75	1,8	—
110503	Bebida de alpiste	1	45	90,3	0	1,2	7,1	0	3,3	3,3	0,39	1	0,12	0,45	0,4	—	—	—	—	0,75	—	—
110504	Bebida de avena	1	46,7	89,6	0	1	8,7	5,6	3,1	3,1	0,8	0,7	0,1	0,4	0,2	0	0	0	31,1	0	0,4	—
110505	Horchata	1	97,3	79	0	1,2	17	3,1	13,9	13,9	0,1	2,7	0,4	1,9	0,3	0	0	0	0	0	0	—
110506	Leche de arroz enriquecida en calcio, vitamina A y D	1	48	89,1	0	0,47	9,2	3,8	5,3	0	0,3	0,97	0	0,63	0,31	0	62,4	0	374	1,1	0,47	0,2
110507	Leche de coco	1	241	68,4	0	2,3	3,3	0	3,3	3,3	2,2	23,8	21,1	1	0,26	0	0	0	0	0	0,15	0,1

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles										Minerales									
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
1103	Bebidas isotónicas																					
110301	Bebida isotónica	1	0,09	0,12	1,2	0,13	0,03	—	—	—	10	1	3	—	—	—	12	70	18	—	—	—
1104	Zumos y néctares comerciales																					
110401	Néctar de frutas envasado	1	0,04	0,03	0,25	0,01	5	0	—	—	15	15	10	0,1	—	Tr.	8	3	120	—	—	—
110402	Sorbete de limón	1	Tr.	0,004	0,3	0,01	1	0	—	—	Tr.	2	5	Tr.	Tr.	1	2	18	42	—	—	1
110403	Zumo comercial de naranja	1	0,03	0,02	0,28	0,02	18,6	0	0,13	1	30,5	10,8	13	0,15	2	0,11	10,9	1,4	150	0,03	0,057	1
110404	Zumo comercial sabor frutas tropicales	1	—	—	—	—	—	—	—	—	9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
110405	Zumo de mango	1	0,01	0,01	0,5	—	—	0	—	—	13,9	9	22	0	—	—	—	1	18	—	—	—
110406	Zumo de manzana	1	0,02	0,025	0,12	0,05	3,1	0	0,055	1	1,4	6,9	7	0,26	1	0,12	4,2	2,2	116	0,12	0,059	0,1
110407	Zumo de melocotón	1	0,03	0,03	0,093	0,03	3,3	0	0,05	—	8,9	8,6	17	0,43	Tr.	0,04	6,1	8	241	0,048	0,05	0,3
110408	Zumo de piña	1	0,05	0,02	0,2	0,1	8	0	0,07	0	11	15	4,5	0,29	Tr.	0,081	13	4,6	116	0,7	0,064	0,1
110409	Zumo de pomelo	1	0,033	0,018	0,2	0,02	8,8	0	0,15	0,52	36	9,3	13	0,57	1	0,11	8	1,3	149	0,01	0,12	0,1
110410	Zumo de tomate comercial	1	0,04	0,03	0,58	0,92	21,9	0	0,2	1,5	9,4	8,6	19	0,29	2	0,06	8,3	4,8	230	0,1	0,12	0,6
110411	Zumo de uva	1	0,031	0,016	0,26	0,022	1	0	0,49	1,2	Tr.	13	12	0,43	0,48	0,04	8,8	2,6	148	0,05	0,048	0,1
110412	Zumo de zanahoria	1	0,092	0,055	0,4	0,2	4	0	0,23	—	6	27	31	0,46	7	0,18	14	52	219	0,13	0,046	0,6
110413	Zumo uva y melocotón	1	0,03	0,025	0,17	0,025	2,2	0	0,27	—	4,5	10,8	145	0,43	0,24	0,04	7,5	5,3	191	0,05	0,05	0,2
1105	Otras bebidas no alcohólicas																					
110501	Agua de coco	1	0,03	0,057	0,08	0,032	3	0	—	—	2,4	24	20	0,29	0,5	0,1	25	105	250	—	—	1
110502	Bebida de almendras	1	—	0,21	—	—	—	0,38	—	—	—	120	—	—	—	—	—	130	—	—	—	—
110503	Bebida de alpiste	1	—	0,21	—	—	—	0,38	—	—	—	120	—	—	—	—	—	48	—	—	—	—
110504	Bebida de avena	1	0,03	0,01	0,4	0,01	4,6	0	—	—	0	7	43	0,6	—	0,5	13,4	50	41	—	—	0,9
110505	Horchata	1	0,02	Tr.	0,13	Tr.	2	—	—	—	0,03	29	26	1,2	—	1	15	9	52	—	—	—
110506	Leche de arroz enriquecida en calcio, vitamina A y D	1	0,027	0,14	0,39	0,039	2	0,63	—	—	0	118	56	0,2	—	0,13	11	39	27	—	—	—
110507	Leche de coco	1	0,026	0	0,76	0,033	16	0	0,18	—	2,6	16	100	1,6	—	0,67	37	15	263	0,92	0,27	6,2

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles					
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. a- tocoterol) mg	Vit. K µg
1106	Bebidas alcohólicas																					
110601	Aguardiente	1	222	68,3	31,7	Tr.	Tr.	0	Tr.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
110602	anís	1	267	61,5	37,5	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—
110603	Bíter con alcohol	1	152	71,4	12,6	0	16	0	16	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110604	Cava	1	70,5	89,2	9,1	0,2	1,5	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110605	Cerveza	1	42,4	92,4	4	0,5	3,1	0	3,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110606	Cerveza baja en alcohol	1	38,1	93,1	3,5	0,5	2,9	0	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110607	Cerveza sin alcohol	1	25,4	93,9	0,33	0,38	5,4	0	5,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110608	Champagne	1	67,6	89,6	8,7	0,18	1,5	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	Tr.	0	Tr.	0	0	0
110609	Coñac	1	240	64,9	33,1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110610	Crema de whisky	1	324	45,5	13,5	3	25	1,4	23,6	0	0	13	8	—	—	—	173	171	30	—	—	—
110611	Cubata de ron	1	109	81,2	11,4	0	7,4	0	7,4	7,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—
110612	Ginebra	1	221	68,4	31,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110613	Licor dulce	1	224	52,9	12	0,1	35	0	35	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110614	Ron	1	234	66,6	33,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110615	Sangría	1	95,9	81,9	7,9	0,12	9,9	1,5	8,4	8,4	0,1	0,03	0,004	0,002	0,009	0	1	—	—	Tr.	0,01	—
110616	Sidra	1	49,9	90,3	3,7	Tr.	6	0	6	0	0	0	0	0	0	0	2,8	0	16,5	0	Tr.	0
110617	Tequila	1	266	62	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	—	0	0	0
110618	Vermut	1	145	73,4	13	0,1	13,5	0	13,5	13,5	0	0	0	0	0	0	Tr.	0	Tr.	0	0	0
110619	Vino blanco	1	61	91,2	8,6	0,1	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110620	Vino dulce (Málaga, Oporto)	1	161	71,3	15,5	0,2	13	0	13	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110621	Vino fino (Jerez, Manzanilla)	1	127	77,5	12,3	0,2	10	0	10	0	0	0	0	0	0	0	Tr.	0	Tr.	0	0	0
110622	Vino rosado	1	66,9	89,8	8,7	0,1	1,4	0	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
110623	Vino tinto	1	70,7	89,7	9,8	0,23	0,3	0,13	0,17	0	0	0	0	0	0	0	0,17	0	1	0	0	0
110624	Vodka	1	235	66,5	33,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—	0	—	0	0	0
110625	Whisky	1	247	64,7	35,2	0	0,11	0	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Nombre		P. com est.	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
1106	Bebidas alcohólicas																					
110601	Aguardiente	1	0	0	0	0	0	0	0	—	0	1	1	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	0	0	0
110602	anís	1	0	0	0	0	0	0	0	—	0	0	0	0	0	Tr.	0	3	2	0	0	0
110603	Bíter con alcohol	1	0	0	0	0	0	0	0	—	0	0	0	0	0	0,1	0	2	2	Tr.	0,01	0
110604	Cava	1	Tr.	Tr.	0,2	0,02	Tr.	0	0	—	0	10	7	0,8	0,01	Tr.	6	4	48	—	—	—
110605	Cerveza	1	0,003	0,033	0,43	0,062	6,3	0,15	0,1	0,5	0	8	55	0,01	8	0,006	9,6	4,4	37	0,016	0,009	1,2
110606	Cerveza baja en alcohol	1	0,004	0,03	0,82	0,05	4	0,01	0,08	0,5	0	4	28	0,04	0,7	0,02	9	5	38	0,029	0,04	1,2
110607	Cerveza sin alcohol	1	0,006	0,0055	0,7	0,034	15	0,1	0,077	0,7	0	5	20	0,02	1	0,008	7,7	2,6	40	0,016	0,005	1,2
110608	Champagne	1	Tr.	0,01	0,1	0,02	Tr.	0	0	—	0	5,8	7	0,52	0	Tr.	8	3,5	70	0,08	0,05	0
110609	Coñac	1	0	0	0	0	0	0	0	—	0	0	0	0	0	0	0	2,4	1,6	0	0	0
110610	Crema de whisky	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	80	—	—	—	—
110611	Cubata de ron	1	0	0	0	0	—	0	0	—	0	2,8	8,5	0,03	0	0	1,6	7,3	0,6	—	0	0
110612	Ginebra	1	0	0	0	0	0	0	0	—	0	0	0	0,1	0	0	0	2	0	0	0,004	0
110613	Licor dulce	1	Tr.	0,02	Tr.	Tr.	0	0	Tr.	—	0	6	20	0,07	0	Tr.	6	5	35	0,08	0,05	0
110614	Ron	1	0,008	0	0	0	0	0	0	—	0	0	5	0,1	0	0,07	0	1	2	0,018	0,05	0
110615	Sangría	1	0,01	0,01	0,07	Tr.	—	Tr.	—	—	4	7	9	0,5	—	0,3	10	10	74	—	—	—
110616	Sidra	1	0,01	0,01	0,01	0,01	0,1	0	0,03	0,6	0	8	3	0,49	0	Tr.	3	7	72	Tr.	0,04	Tr.
110617	Tequila	1	0	0	0	0	0	0	0,088	—	0	0	10	0,1	0	0	0	2	0	0,014	0,042	0
110618	Vermut	1	Tr.	Tr.	0	Tr.	Tr.	0	0	—	0	6	6	0,36	0	0,03	4	28	30	Tr.	0,04	Tr.
110619	Vino blanco	1	0,01	0,05	0,08	0,02	Tr.	0	0,022	0,5	0	9	15	0,6	0	0,07	10	2	82	0,14	0,02	0,3
110620	Vino dulce (Málaga, Oporto)	1	0,018	0,018	0,06	0,01	0,1	0	0,032	—	0	4	10	0,4	0	0,07	11	4	97	0,12	0,045	0,5
110621	Vino fino (Jerez, Manzanilla)	1	0,01	0,02	0,1	0,01	0,1	0	0	—	0	8	10	0,3	0	0,27	9	9	91	Tr.	0,03	Tr.
110622	Vino rosado	1	0,004	0,01	0,07	0,02	Tr.	0,01	0,028	—	0	12	6	0,95	0	0,04	7	4	75	0,1	0,05	0,2
110623	Vino tinto	1	0,005	0,02	0,09	0,02	1	0,01	0,04	1,4	0	7,6	14	0,9	0	0,05	11	4	93	0,2	0,04	0,2
110624	Vodka	1	0,01	0,01	0	0	0	0	0	—	0	0	5	0,01	0	0	0	1	1	0	0,01	0
110625	Whisky	1	0,01	Tr.	0,05	0	0	0	0	—	0	Tr.	5	0,02	0,1	0,1	Tr.	Tr.	2,8	0,008	0,014	0

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles					
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares simples g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. a- tocopherol) mg	Vit. K µg
12	PLATOS PREPARADOS Y PRECOCINADOS																					
1201	Platos preparados y precocinados																					
120101	Albóndigas en conserva	1	148	71,6	0	6,8	5,9	3,9	2	2	5,1	9,7	2,8	3,9	2,7	90	22	22	0	0,23	1,4	6,2
120102	Arroz tres delicias congelado	1	115	71,5	0	3,4	20	19	1	0	3,5	1,6	0,41	0,48	0,43	9	82,5	35,7	281	0	0,23	5,9
120103	Base de pizza	1	273	39,8	0	6,7	43,9	42,1	1,5	0,65	2,2	7,4	—	—	—	—	0	0	0	0	0	—
120104	Calamares a la romana congelados	1	189	62,2	0	5,7	23,7	22,7	1	1	0,6	7,8	0,78	1,6	3,1	145	11	11	—	0,1	1,8	3,6
120105	Calamares fritos	1	172	64,5	0	22	4	4	0	0	0,1	7,5	1,9	2,8	2,1	222	48	46	13	0,1	4	—
120106	Caldo de carne	1	6,5	97,6	0	1,1	0,04	0,04	0	0	0	0,22	0,11	0,09	0,01	0	0	0	0	0	0	—
120107	Caldo de pescado	1	15	96	0	2	0,4	0,31	0,09	0,09	0	0,6	0,13	0,11	0,25	0	1	1	0	0	0,15	—
120108	Caldo de pollo	1	5	97,8	0	0,4	0,4	0,4	0	0	0	0,21	0,029	0,045	0,021	0	0	0	0	0	0	—
120109	Caldo de verdura	1	30,9	92,4	0	0,9	4,9	3,3	1,6	1,6	0,3	0,79	0,12	0,34	0,3	0	71	0	955	0	0,58	—
120110	Caldo en cubitos de carne	1	252	4,6	0	15,7	5	4	1	1	0,2	18,7	9,1	7,7	0,7	10	15	15	0	0	0	0
120111	Callos a la madrileña	1	109	75	0	6,8	2,5	2,2	0,3	0,3	10	5,8	1,8	2	0,55	67	347	0,1	2082	0,004	0,88	4,6
120112	Canelones de carne congelados	1	129	72,7	0	6,2	12,8	9,6	1,7	0,77	2,2	5,4	1,9	1,5	1	30	37	16	126	0,2	0,87	9,1
120113	Carne empanada, pasteles de carne (congelados)	1	299	47,8	0	21,9	12	11,5	0,5	0,5	0,13	18,1	4,8	7,5	4,2	91	35	35	0	0,19	0,49	19,5
120114	Crema desecada de champiñón	1	361	5	0	9,6	61,9	50,1	11,8	11,8	3	7,7	3,9	3,1	0,33	2	8	—	—	3,2	0,16	30
120115	Crema desecada de espárragos	1	392	20,1	0	8	54	43	11	11	2,4	15,5	8,5	5,9	0,3	1	7,5	—	—	3,2	0,52	30
120116	Croquetas de bacalao congelada	1	154	66,4	0	3,8	25	21,6	3,4	3,4	0,6	4,2	0,49	1	2	169	11,6	10,3	7,6	0,9	0,5	1,1
120117	Croquetas de jamón congelada	1	153	67,4	0	3,8	23	20,3	2,7	2,7	2	4,6	0,8	1,3	1,8	32,4	3,2	3	1,2	0,43	0,06	2,9
120118	Croquetas de marisco congelada	1	136	67,8	0	5,6	21,9	17,5	4,4	4,4	0,6	2,7	0,6	0,6	1,3	55,2	19	17,8	7,2	0,4	0,6	0,74
120119	Croquetas de merluza congelada	1	140	69,2	0	3,5	21,3	15,6	6,7	6,7	1,2	3,8	0,53	0,84	1,7	30	7,3	6,8	2,8	0,43	0,54	0,73
120121	Croquetas de pollo congeladas	1	160	66	0	5,8	21	17	4	4	2,5	5,3	0,74	1,4	2,2	30,6	5,6	5,2	2,1	0,43	0,09	0,93
120120	Croquetas de queso congelada	1	131	67,9	0	4,3	20,6	15,9	4,7	4,7	0,6	3,3	0,8	0,8	1,6	35,2	17	15,8	5,7	0,47	0,7	1,3
120122	Delicias de jamón y queso congeladas	1	207	52,2	0	5,1	24,9	19,7	5,2	5,2	2,6	9,1	3	5,5	0,51	31	17,7	13,3	26,4	0,7	0,3	7
120123	Empanadilla de atún congelada	1	265	46,1	0	4,8	31,7	27,9	3,8	3,8	5,4	12	4,4	3,1	2,7	48	27,8	12,9	77,5	2,2	2	16,8
120124	Espinacas a la crema congeladas	1	65,1	87,2	0	2,8	4,7	3,4	2,3	2,3	1,8	3,5	2,3	—	—	13	183	5,5	1065	0,01	1,2	258

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
12	PLATOS PREPARADOS Y PRECOCINADOS																					
1201	Platos preparados y precocinados																					
120101	Albóndigas en conserva	1	0,06	0,13	5	0,12	34,1	24,8	0,59	—	0	124	243	6,3	6,7	0,43	89,4	300	614	0,14	0,16	8,2
120102	Arroz tres delicias congelado	1	0,17	0,14	4,1	0,06	7,4	1,3	0,87	—	1,1	12,3	183	0,93	20,4	0,41	34,3	315	129	0,63	0,15	9,1
120103	Base de pizza	1	0,12	0,05	1,7	0,04	0	0	—	—	Tr.	19	91	1,7	1	2	26	540	100	—	—	28
120104	Calamares a la romana congelados	1	0,15	2,2	6,3	0,08	12,1	11,4	0,62	—	0	40,2	184	0,78	54,5	0,3	28,2	323	120	0,6	0,6	41
120105	Calamares fritos	1	0,02	0,2	2,6	0,1	15	1,2	—	—	0	23	180	0,7	—	0,9	60	230	260	—	—	—
120106	Caldo de carne	1	0,002	0,021	0,78	0,001	2	0,07	—	—	0	6	13	0,17	—	0	2	372	54	—	—	0,7
120107	Caldo de pescado	1	0	0,03	1,4	0,01	4	0,1	—	—	0	30	30	0,21	—	0,1	1	318	86	—	—	0,7
120108	Caldo de pollo	1	0,001	0,001	0,51	0,005	0	0,04	—	—	7	6	13	0,2	—	0,07	1	366	80	—	—	0
120109	Caldo de verdura	1	0,022	0,019	0,37	0,023	14	0	—	—	0,6	10	14	0,44	—	0,19	3	338	86	—	—	1,8
120110	Caldo en cubitos de carne	1	0,07	0,24	4,5	0,57	32	0,54	0,3	—	0	60	320	1,2	—	0,8	55,4	15978	446	0,38	0	27,6
120111	Callos a la madrileña	1	0,04	0,11	5,4	0,06	24,4	13,8	1,6	—	0	117	314	6,7	2,3	0,73	118	613	714	1,2	0,74	46,3
120112	Canelones de carne congelados	1	0,22	0,32	6,3	0,14	43,2	7,2	0,91	—	0	154	109	2,2	17,9	0,52	29,9	438	203	0,39	0,27	17,3
120113	Carne empanada, pasteles de carne (congelados)	1	0,09	0,18	11,5	0,35	9	0,41	1,6	—	0	37	188	0,91	6,7	0,95	23	521	347	0,095	0,062	21,7
120114	Crema desecada de champiñón	1	5,2	0,45	2,2	0,16	30	0,5	0,7	—	16,6	25	171	2,1	96,3	2	54,3	505	207	0,8	0,4	0,7
120115	Crema desecada de espárragos	1	0,2	0,3	3	0,15	46	0,51	0,5	—	5,2	25,3	139	1,9	90,8	2,3	49,3	439	93,2	0,8	0,4	0,7
120116	Croquetas de bacalao congelada	1	0,13	0,13	1,3	0,04	6	0,06	0,5	—	0	101	65	0,5	31,5	0,3	14,2	536	136	0,08	0,047	22,7
120117	Croquetas de jamón congelada	1	0,2	0,25	4,1	0,07	9,3	5,4	0,25	—	0	24,3	169	1,1	16,1	0,48	28,2	577	214	0,05	0,1	3,5
120118	Croquetas de marisco congelada	1	0,05	0,14	3,4	0,05	6	0,66	0,31	—	1	103	96	0,6	31,8	0,4	17,4	536	164	0,06	0,1	20,5
120119	Croquetas de merluza congelada	1	0,12	0,23	3	0,04	11,4	5,4	0,3	—	0	21,3	189	0,74	19,2	0,31	25,6	536	97,3	0,064	0,04	28,7
120121	Croquetas de pollo congeladas	1	0,12	0,2	5,2	0,06	8,9	4	0,42	—	0	22,4	173	1,1	15,2	0,29	26,3	376	173	0,06	0,05	8,1
120120	Croquetas de queso congelada	1	0,04	0,1	4,1	0,04	6	0,1	0,27	—	1	84	62	0,5	14,8	0,4	13,6	536	109	0,08	0,04	13,7
120122	Delicias de jamón y queso congeladas	1	0,64	0,32	4,9	0,08	9,3	10,1	0,8	—	0	33,2	304	1,3	21,6	0,43	19,3	582	191	0,16	0,12	10,2
120123	Empanadilla de atún congelada	1	0,17	0,14	8,1	0,13	15,4	13,1	0,17	—	0	30,1	243	1,1	20,1	0,39	24,7	492	204	0,05	0,11	39,1
120124	Espinacas a la crema congeladas	1	0,08	0,2	1,4	0,19	123	0,04	0,27	—	33,8	113	51,8	2,3	11,9	0,83	60,4	208	599	0,55	0,09	1,9

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles				
				Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares simples g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. a- tocopherol) mg
120125	Fabada en conserva	1	156	63,9	0	6,1	9,3	8,6	0,7	0	7,8	8,8	3,1	3,4	0,77	20	24,1	0,57	141	0	0,35	17,1
120126	Gazpacho en conserva	1	39,8	93,4	0	0,6	3	0,2	2,8	0	0,2	2,8	0,47	1,9	0,31	0	53	0	318	0	0,19	10,7
120127	Hummus	1	174	65,5	0	7,9	11	10,3	0,7	0	6	9,6	1,4	4	3,6	0	2,3	0	13,5	—	—	—
120128	Kebab	1	341	36,6	0	17,1	25,9	23,2	2,7	2,7	—	18,8	8,9	—	—	—	—	—	—	—	—	—
120129	Lasaña de carne y besamel congelada	1	150	72	0	6,3	13	10,2	2,8	1,3	0,8	7,9	3,1	3,3	1,1	21	55,7	18	226	0,2	2,6	9,1
120130	Paella de marisco congelada	1	125	68,7	0	3,6	25,2	24,4	0,8	0,8	2	0,62	0,24	0,21	0,07	17	18	4,1	83,4	Tr.	0,47	2,7
120131	Patatas prefritas congeladas	1	115	46,1	0	2,1	20	19,5	0,5	0	2,7	2,4	0,5	—	—	0	Tr.	0	Tr.	0	0,9	10,2
120132	Pescado empanado, pasteles de pescado (congelados)	1	180	63,2	0	12,6	15,2	12,8	2,4	2,4	0,7	7,5	1,1	3	1,9	30	4	3	1,9	0,31	1	14
120133	Pisto de verduras congelado	1	57	83,8	0	2,9	8,8	0,45	8,3	8,3	4,4	0,15	0,031	0,01	0,072	0	214	0	1284	0	0,6	4,7
120134	Pizza de atún congelada	1	219	55,8	0	8	23	20,1	2,9	2,9	3,4	9,8	4,4	3	1,8	59	66	58	0	0,94	1,9	14,3
120135	Pizza margarita congelada	1	237	49,7	0	8,2	32,6	30	2,6	2,6	1,7	7,8	4,3	2,3	0,68	16	66	58	—	Tr.	0,54	13,4
120136	Pizza romana congelada	1	177	58,6	0	7,3	26,5	24,9	1,6	1,6	3,8	3,8	2	1,1	0,5	35,1	65	58	0	0,5	1,3	12,1
120137	Pollo empanado congelado	1	242	55,1	0	18	13,5	12,7	0,8	0,8	0,7	12,7	2,1	5,3	4,7	36	Tr.	Tr.	7,2	0	0,02	—
120138	Pure de patatas para reconstituir	1	353	9,5	0	6,5	76	75,5	0,5	0	7	1	0,8	—	—	0	1	0	6	0	0,1	8,7
120139	San Jacobo congelado	1	252	51,4	0	4,1	26,7	24,2	2,5	2,5	4,5	13,3	2,5	4,2	5,6	31	11,4	8,6	16,8	0,7	0,67	7
120140	Sopa de ave con fideos para reconstituir	1	326	11,3	0	11	66	62,4	3,6	0	2,2	1,5	0,2	—	—	—	8	8	—	0	0,27	0,1
120141	Sopa jardinera para reconstituir	1	270	29,5	0	0	59	45	14	0	10	1,5	0,2	—	—	0	1200	0	7197	0	0,17	29,9
13	APERITIVOS																					
1301	Aperitivos																					
130101	Aceituna negra con hueso	0,8	156	78,7	0	0,5	0	0	0	0	4,8	16	2,3	—	—	0	55	0	330	0	2	1,4
130102	Aceituna negra sin hueso	1	156	78,7	0	0,5	0	0	0	0	4,8	16	2,3	—	—	0	55	0	330	0	2	1,4
130103	Aceituna rellena de anchoa	1	121	83,9	0	1,3	0	0	0	0	2,5	12,3	—	—	—	—	39,3	—	236	—	—	—
130104	Aceituna rellena de pimiento	1	169	76,5	0	1,2	3,8	0,1	0	0	2,5	16	—	—	—	—	49,5	—	297	—	—	—
130105	Aceituna verde con hueso	0,8	167	75,1	0	0,8	1	0	1	0	4,8	16,7	2,6	11,2	0,6	0	48	0	288	0	1,5	1,4
130106	Aceituna verde sin hueso	1	167	75,1	0	0,8	1	0	1	0	4,8	16,7	2,6	11,2	0,6	0	48	0	288	0	1,5	1,4
130107	Alcaparra	1	28,7	90	0	2,4	2,1	0	2,1	0	1,5	0,86	0,23	0,063	0,3	0	13,8	0	83	0	0,88	24,6

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Vitaminas Hidrosolubles								Minerales										
				Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg
120125	Fabada en conserva	1	0,12	0,1	9,3	0,1	56,6	10,6	0,72	—	0	118	310	7,8	5,6	0,63	174	387	1170	1,9	0,73	16,1
120126	Gazpacho en conserva	1	0,02	0,01	0,51	0,06	4	0	0,07	—	2,9	10	15	0,4	1,2	0,1	3	252	92	0,3	0,11	1,5
120127	Hummus	1	0,2	0,1	0,6	0,2	83	0	0,1	—	0	38	176	2,4	—	1,8	71	379	228	0,8	0,5	2,6
120128	Kebab	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	680	—	—	—	—
120129	Lasaña de carne y besamel congelada	1	0,05	0,09	6,3	0,2	10	0,3	0,91	—	2	85	93	0,7	17,9	0,9	13	428	159	0,39	0,27	1,7
120130	Paella de marisco congelada	1	0,18	0,15	3	0,13	25,9	21,3	0,32	—	2,8	20,3	204	0,73	11,2	0,19	23,2	296	214	0,37	0,12	10,7
120131	Patatas prefritas congeladas	1	0,16	0,08	3,1	0,46	30	0	0,3	—	16	15	120	0,9	7	0,6	33	20	710	0,2	0,24	2
120132	Pescado empanado, pasteles de pescado (congelados)	1	0,09	0,06	3,5	0,28	15	1	0,39	—	1,1	44,3	116	0,7	6,7	0,4	18	340	343	0,13	0,072	53
120133	Pisto de verduras congelado	1	0,071	0,12	1,3	0,074	19	0	0,15	—	3,2	25	51	0,82	2,5	0,49	22	271	169	0,38	0,083	0,3
120134	Pizza de atún congelada	1	0,26	0,24	4	0,09	18,2	11,2	0,44	—	0	87,1	213	2,1	11,8	0,9	18,3	448	214	0,22	0,1	16
120135	Pizza margarita congelada	1	0,25	0,23	1,8	0,11	24	0,3	0,28	—	3	118	179	1,3	7,1	0,9	19	520	201	0,24	0,07	4,6
120136	Pizza romana congelada	1	0,3	0,26	1,8	0,49	29,1	7,2	0,33	—	0	89,8	89,2	2,3	6,3	2	24,1	924	194	0,2	0,07	5,6
120137	Pollo empanado congelado	1	0,12	0,06	8,6	0,53	13,1	Tr.	—	—	0	13	273	0,9	6,2	0,9	23	420	320	—	—	16,3
120138	Pure de patatas para reconstituir	1	0,04	0,14	7,6	0,18	24	0	2,1	—	12	89	310	2,4	2,6	1,1	69	16	1290	0,1	0,16	26,3
120139	San Jacobo congelado	1	0,42	0,17	4,9	0,11	12	13,4	0,8	—	0	31,1	187	0,97	21,6	0,29	20,8	582	214	0,16	0,12	10,2
120140	Sopa de ave con fideos para reconstituir	1	0,01	Tr.	0,3	0,13	3,4	2,3	0,69	—	0	27,3	194	2,1	6,9	1,8	34,2	4100	319	0,53	0,24	63,2
120141	Sopa jardinera para reconstituir	1	0,03	0,02	6	0,28	1	2,4	0,28	—	0	24,3	93,2	2,2	16	1,1	32,3	3920	207	0,1	0,06	3,5
13	APERITIVOS																					
1301	Aperitivos																					
130101	Aceituna negra con hueso	0,8	0,1	0,1	1	0,02	11	0	0,02	—	20	61	24	1,5	5	0,5	22	920	432	0,06	0,12	0,9
130102	Aceituna negra sin hueso	1	0,1	0,1	1	0,02	11	0	0,02	—	20	61	24	1,5	5	0,5	22	920	432	0,06	0,12	0,9
130103	Aceituna rellena de anchoa	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	976	—	—	—	—
130104	Aceituna rellena de pimiento	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	976	—	—	—	—
130105	Aceituna verde con hueso	0,8	0,03	0,05	0,77	0,03	10,4	0	0,56	—	0,07	64	17	1,8	5,4	0,51	22	988	432	0,058	0,27	0,9
130106	Aceituna verde sin hueso	1	0,03	0,05	0,77	0,03	10,4	0	0,56	—	0,07	64	17	1,8	5,4	0,51	22	988	432	0,058	0,27	0,9
130107	Alcaparra	1	0,018	0,14	0,65	0,023	23	0	0,027	—	4,3	40	10	1,7	—	0,32	33	2964	40	0,078	0,37	1,2

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles					
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares simples g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocopherol) mg	Vit. K µg
130108	Berenjenas encurtidas	1	27	93,5	0	0,7	2,8	2	0,8	0	2	1	0,4	—	—	0	5	0	30	0	0,03	—
130109	Chips de verduras	1	468	1,4	0	3,2	67,3	57,1	10,1	0	4,4	19,8	2,2	5,8	10,8	0	45	0	269	0	25,5	—
130110	Corteza de trigo	1	521	1,6	0	9,1	57	54,7	2,3	0	2,1	28	10,7	10,8	2,9	0	0,5	0	3	0	1,7	0
130111	Fritos de maíz sabor barbacoa	1	539	1,1	0	7	55	5,9	0,8	0	5,9	31	3,8	10,7	—	0	6,9	0	41,5	0	2,6	33,6
130112	Galleta salada	1	466	7,3	0	6,2	64	55	9	8,9	2,5	20	1,9	4,3	3,3	0	Tr.	Tr.	Tr.	0	0,5	4
130113	Ganchitos	1	470	3,5	0	6,6	71,1	70,1	1	0	1,4	17,4	2,2	—	—	0	0	0	0	0	1,4	7,2
130114	Gusanitos con queso	1	520	4,9	0	5,6	58	54,3	3,7	3,7	2,5	29	3,5	6,3	11,3	0	16,3	10	37,5	0	1,4	7,2
130115	Nachos con queso	1	357	36,1	0	4,3	34,9	32,7	2,2	2,2	3,2	21,5	2,2	14	5	16	5,5	5	3	0	4,1	19,3
130116	Palomitas de maíz	1	494	6,4	0	6,2	44,3	43,3	1	0	10	30,2	5,3	8,8	14,4	0	1	0	—	0	11	15,7
130117	Pan de gambas	1	349	12,8	0	1,6	85,5	80,9	4,7	4,6	0	0,1	0	—	—	—	10,3	2	50	0,2	4,3	—
130118	Patatas fritas de bolsa	1	531	5,2	0	6,5	47,5	46,8	0,67	0	3,6	34,2	14	13,7	5	0	0	0	0	0	3,1	7,2
130119	Patatas fritas de bolsa bajas en calorías	1	462	4,8	0	6,6	57,4	56,4	1	0	6,3	21,5	6,2	8	6,6	0	0	0	0	0	1,8	7,2
130120	Pepinillos en vinagre en conserva	1	10,5	97,5	0	1,3	1,1	1,1	0	0	0	0,1	0,03	0,002	0,041	0	20	0	0	0	0,16	13
130121	Triángulos maíz	1	503	5,9	0	6,5	56,3	55,3	1	0	1	27,7	3,2	13,2	9,1	—	16	0	—	0	2	33,6
14	CONDIMENTOS Y SALSAS																					
1401	Condimentos																					
140101	Ajo en polvo	1	346	0,97	0	16,6	63,7	61,3	2,4	0	9	0,73	0,25	0,12	0,18	0	0	0	0	0	0,67	0,4
140102	Albahaca fresca	1	26,2	92,1	0	3,2	1,1	—	0,3	0	1,6	0,64	0,041	0,088	0,39	0	264	0	1584	0	0,8	415
140103	Albahaca seca	1	255	20,6	0	14	20,5	1,7	18,8	0	40,5	4	0,24	0,45	2,2	0	931	0	5584	0	7,5	—
140104	Azafrán	1	353	17,3	0	11,4	61,5	19,1	42,4	0	3,9	5,9	1,6	0,43	2,1	0	27	0	162	0	—	—
140105	Canela	1	255	9,6	0	3,9	25,6	23,4	2,2	0	54,3	3,2	0,65	0,48	0,53	0	28	0	168	0	0,95	31,2
140106	Cardamomo, semillas	1	344	8,3	0	10,8	46,2	—	—	0	28	6,7	0,68	0,87	0,43	0	0	0	—	0	0	—
140107	Cebolla deshidratada en copos	1	355	7,3	0	9	74,1	2,7	37,4	0	9,2	0,45	0,078	0,064	0,18	0	1	0	11	0	0,18	—
140108	Cebollino	1	29	91,3	0	3	1,9	Tr.	1,9	0	2,3	0,53	0,12	0,08	0,22	0	435	0	2612	0	0,9	—
140109	Cilantro	1	22,1	92,2	0	2,1	0,9	0,9	0	0	2,8	0,5	0	0,3	0,04	0	685	0	4049	0	2,5	310
140110	Clavo	1	335	9,9	0	6	31,6	—	2,4	0	33,9	13	4	1,4	3,6	—	16,1	0	96,5	—	8,8	142

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
130108	Berenjenas encurtidas	1	0,05	0,07	0,66	0,14	20	0	—	—	0	25	9	0,77	—	0,23	6	600	12	—	—	0,6
130109	Chips de verduras	1	0,23	0,045	1,1	0,09	24	0	—	—	22	30	101	1,9	0,9	2,3	47	527	227	—	—	3,1
130110	Corteza de trigo	1	0,1	0,1	3,8	0,12	10,3	0,24	0,23	—	0	61,2	200	15,3	10	1,9	60,3	764	350	0,9	0,4	17,1
130111	Fritos de maíz sabor barbacoa	1	1,2	Tr.	2	0,11	9	0,18	0,39	—	0	63,2	243	20,3	1	2,3	74,3	560	314	0,38	0,16	6,7
130112	Galleta salada	1	0,11	0,1	0,9	0,1	10	0	0,49	—	0	68	150	1	Tr.	0,6	30	1000	165	0,5	0,28	7,3
130113	Ganchitos	1	0,01	0,04	3,7	0,12	10	0	0,29	—	0	147	113	0,7	2,6	0,85	50	760	124	1,8	0,26	5,8
130114	Gusanitos con queso	1	1,3	0,21	1,7	0,25	10	0,12	0,48	—	0	47,9	221	16,4	2,6	2,4	67,4	560	529	0,45	0,12	8,1
130115	Nachos con queso	1	0,12	0,13	0,63	0,22	10	0,07	0,38	—	1,1	63	198	0,75	1	0,86	42	313	362	0,19	0,064	8,6
130116	Palomitas de maíz	1	0,18	0,11	1,7	0,2	9	0	0,3	4	Tr.	10	170	1,1	2	1,7	81	4	220	0,3	0,22	7,3
130117	Pan de gambas	1	0,05	0,05	0,05	0,05	5,1	0,22	—	—	—	46	42	1,4	194	1	15,5	4	41,5	—	—	3
130118	Patatas fritas de bolsa	1	0,23	0,1	6	0,32	41	0	0,21	—	8	60	169	2,6	2,6	1,1	74	438	1160	0,53	0,84	8,1
130119	Patatas fritas de bolsa bajas en calorías	1	0,19	0,14	6,6	0,53	41	0	0,25	—	14	36	130	1,8	2,6	0,9	48	438	1060	0,4	0,38	8,1
130120	Pepinillos en vinagre en conserva	1	0,003	0,022	0,2	0,38	6	0	0,038	—	1	30	30	1,6	0	0,3	11	960	110	0,1	8,4	0
130121	Triángulos maíz	1	0,17	0,13	2,3	0,2	8,4	0,32	0,4	—	0	54,3	256	19,3	1	2,4	78,9	476	297	0,078	0,039	3,8
14	CONDIMENTOS Y SALSAS																					
1401	Condimentos																					
140101	Ajo en polvo	1	0,44	0,14	0,8	1654	47	0	—	—	1,2	79	414	5,7	—	3	77	60	1193	0,98	0,53	23,9
140102	Albahaca fresca	1	0,034	0,076	0,9	0,16	68	0	0,21	—	18	177	56	3,2	—	0,81	64	4	295	1,1	0,39	0,3
140103	Albahaca seca	1	0,15	0,32	7	2,3	274	0	—	—	61,2	2113	490	42	—	5,8	422	34	3433	—	—	2,8
140104	Azafrán	1	0,12	0,27	1,5	1	93	0	—	—	80,8	111	252	11,1	—	1,1	264	148	1724	28,4	0,33	5,6
140105	Canela	1	0,077	0,14	—	0,31	29	0	—	—	28,5	1228	61	38,1	—	2	56	26	500	16,7	0,23	1,1
140106	Cardamomo, semillas	1	0,2	0,18	1,1	0,23	0	—	—	—	21	383	178	14	—	7,5	229	18	1119	—	—	—
140107	Cebolla deshidratada en copos	1	0,5	0,1	0,1	1,6	166	0	—	—	75	257	303	1,6	—	89	92	21	1622	—	—	5
140108	Cebollino	1	0,08	0,11	—	0,13	130	0	—	—	60	86	54	1,5	—	0,4	40	3	275	—	—	—
140109	Cilantro	1	0,1	0,2	1,1	0,1	62	0	0,6	—	27	67	48	1,8	—	0,5	26	46	521	0,4	0,2	0,9
140110	Clavo	1	0,16	0,22	1,6	0,39	25	—	0,51	—	0,2	632	104	11,8	—	2,3	259	277	1020	60,1	0,37	—

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles				
				Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares simples g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocopherol) mg
140111	Comino	1	391	8,1	0	17,8	33,7	31,4	2,3	0	10,5	18,2	—	—	—	—	127	0	762	0	0	—
140112	Cúrcuma	1	291	12,9	0	9,7	44,4	—	3,2	0	22,7	3,3	1,8	0,45	0,76	—	0	0	0	—	—	13,4
140113	Eneldo seco	1	316	7,3	0	20	42,2	—	—	0	13,6	4,4	0,23	—	—	0	293	0	1758	0	—	—
140114	Gomasio	1	89,7	84,7	0	2,7	0,14	0,14	0	0	0	8,7	1,3	3,3	3,8	0	0,15	—	—	0	0,38	—
140115	Guindilla picante	0,95	47,3	88,8	0	1,9	6,7	1,4	5,3	0	1,5	1,1	0,11	0,061	0,6	0	95,3	0	572	0	0,69	14
140116	Hinojo	1	20,2	93,3	0	1,1	2,3	0,15	2,2	0	3,3	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	0	5,3	0	32	0	0,9	62,8
140117	Jengibre crudo	1	32,9	90,9	0	1,1	3,4	2	1	0	2,7	1,1	0,09	0,8	0,13	—	—	—	—	0,25	0,75	0,8
140118	Jengibre en polvo	1	336	9,7	0	9,1	58,3	54,9	3,4	0	14,1	4,2	2,6	0,48	0,93	—	3	0	18	—	—	0,8
140119	Laurel	1	353	9	0	7,6	48,7	0	48,7	0	26,3	8,4	2,3	1,6	2,3	0	309	0	1854	0	—	—
140120	Levadura	1	164	34	0	27,8	11,8	11,8	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	—	0	0
140121	Levadura de panadería fresca	1	73	73,3	0	16	0	0	0	0	0	1	—	—	—	0	0	0	0	0	Tr.	—
140122	Mejorana seca	1	324	7,6	0	12,7	32,4	28,3	4,1	0	40,3	7	0,53	0,94	4,4	0	403	0	4806	0	1,7	—
140123	Menta fresca	1	67,3	80,4	0	3,8	6,9	0	6,9	0	8	0,94	0,25	0,033	0,51	0	212	0	1272	0	—	—
140124	Nuez moscada	1	506	8,6	0	5,8	28,5	0	28,5	0	20,8	36,3	25,9	3,2	0,35	0	10,2	0	61	0	0,053	0
140125	Orégano fresco	1	65,6	86,1	0	2,2	9,7	7,9	1,8	0	—	2	—	—	—	0	135	0	810	—	—	—
140126	Orégano seco	1	309	7,2	0	11	21,6	17,5	4,1	0	42,8	10,3	2,7	0,67	5,3	0	690	0	4142	0	18,9	622
140127	Perejil	0,4	59	83,6	0	4,4	7,4	0,46	6,9	0	4,3	0,36	0,043	0,0072	0,19	0	867	0	5200	0	3,7	421
140128	Pimentón	1	357	9,5	0	14,8	34,8	0	34,8	0	20,9	13	2	1,1	8,2	0	6042	0	36250	0	0,69	80,3
140129	Pimienta blanca	1	283	17,3	0	10,4	42,4	0	42,4	0	26,2	2,1	0,62	0,79	0,64	0	0	0	0	0	2,5	—
140130	Pimienta negra	1	280	16,7	0	10,9	38,3	0	38,3	0	26,5	3,3	0,98	1	1,1	0	19,2	0	115	0	1	—
140131	Sal común	1	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—
140132	Sal fluorada	1	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—
140133	Sal hiposódica	1	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—
140134	Sal yodada	1	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—
140135	Sal yodada fluorada	1	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—
140136	Semilla de anís	1	443	1,7	0	17,6	50	—	—	0	14,6	15,9	0,59	9,8	3,2	0	16	0	—	0	—	—

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
140111	Comino	1	0,63	0,33	4,6	0	0	0	—	—	7,7	931	499	66,4	—	—	356	168	1788	—	—	—
140112	Cúrcuma	1	0,058	0,15	1,4	0,11	20	—	0,54	—	0,7	168	299	55	—	4,5	208	27	2080	19,8	1,3	—
140113	Eneldo seco	1	0,42	0,28	2,8	1,7	—	0	—	—	50	1784	543	48,8	—	3,3	451	208	3308	4	0,49	—
140114	Gomasio	1	0,14	0,03	1,6	0,11	—	0	—	—	0	102	108	1,6	0	0,8	56,2	353	86,1	—	—	0
140115	Guindilla picante	0,95	0,072	0,086	1,7	0,51	23	0	0,2	—	144	14	43	1	—	0,26	23	9	322	0,19	0,13	0,5
140116	Hinojo	1	0,08	0,02	0,68	0,06	—	0	—	—	8	37	38	0,5	—	0,5	12	15	473	—	—	—
140117	Jengibre crudo	1	0,018	0,01	0,1	0,1	11,8	—	0,16	—	0,5	11	26	0,4	20	0,24	26	6,3	320	7	0,05	20
140118	Jengibre en polvo	1	0,046	0,17	9,6	0,63	13	—	0,48	—	0,7	114	168	19,8	—	3,6	214	27	1320	33,3	0,48	—
140119	Laurel	1	0,009	0,42	2	1,7	180	0	—	—	46,5	834	113	43	—	3,7	120	23	529	8,2	0,42	2,8
140120	Levadura	1	9,7	14,3	97	1,3	1010	0,5	—	—	0	86	104	3,7	—	2,1	180	3600	2600	—	0,3	18
140121	Levadura de panadería fresca	1	0,76	1,9	16	0,93	1000	Tr.	—	—	0	20	440	3,8	—	Tr.	115	25	630	—	—	—
140122	Mejorana seca	1	0,29	0,32	4,1	1,2	274	0	—	—	51,4	1990	306	82,7	—	3,6	346	77	1522	—	—	4,5
140123	Menta fresca	1	0,082	0,27	2,7	0,13	114	0	0,34	—	31,8	243	73	5,1	—	1,1	80	31	569	1,2	0,33	—
140124	Nuez moscada	1	0,35	0,057	1,3	0,16	76	0	—	—	3	184	213	3	—	2,2	183	16	350	2,9	1	1,6
140125	Orégano fresco	1	0,07	—	—	—	—	0	—	—	45	310	39	—	—	0,9	53	3	330	—	—	—
140126	Orégano seco	1	0,34	0,32	6,2	1,2	274	0	—	—	50	1576	200	44	—	4,4	270	15	1669	4,7	0,94	5,9
140127	Perejil	0,4	0,14	0,3	2,5	0,2	149	0	—	0,4	161	179	87	3,6	3,4	0,74	43	37	811	0,76	0,14	1,4
140128	Pimentón	1	0,65	1,7	18,4	4	0	0	1,8	—	0	180	350	23,6	—	4,1	190	34	2340	0,8	0,61	4
140129	Pimienta blanca	1	0,02	0,13	0,2	0,1	0	0	—	—	0	270	180	14,3	—	1,1	90	5	73	4,5	1,1	3
140130	Pimienta negra	1	0,11	0,24	1,1	0,34	0	0	—	—	0	430	170	11,2	—	1,4	190	44	1260	6,5	1,1	3
140131	Sal común	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29	8	0,2	44	0,1	290	38850	0	0,1	0,1	0,1
140132	Sal fluorada	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29	8	0,2	44	0,1	290	38850	0	0,1	0,1	0,1
140133	Sal hiposódica	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29	8	0,2	44	0,1	290	12900	0	0,1	0,1	0,1
140134	Sal yodada	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29	8	0,2	6000	0,1	290	38850	0	0,1	0,1	0,1
140135	Sal yodada fluorada	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29	8	0,2	6000	0,1	290	38850	0	0,1	0,1	0,1
140136	Semilla de anís	1	0,34	0,29	3,1	0,65	10	0	0,8	—	21	646	440	37	—	5,3	170	16	1441	2,3	0,91	5

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Macronutrientes													Vitaminas Liposolubles					
				Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α- tocoferol) mg
140137	Semillas de alcaravea	1	334	9,9	0	19,8	11,9	11,3	0,64	0	38	14,6	0,62	7,1	3,3	0	35	0	210	0	2,5	0
140138	Tomillo seco	1	369	7,8	0	9,1	57,1	—	—	0	18,6	7,4	—	—	—	0	380	0	2281	0	0	—
140139	Vainilla	1	51,6	87,2	0	0,06	12,7	0	12,7	0	0	0,06	0,01	0,01	0,004	0	0	0	0	0	0	0
140140	Vinagre	1	4	99	0	0,4	0,6	0	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
140141	Vinagre balsámico	1	70	76,5	0	0,49	17	3	15	14,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr.	Tr.	—
140142	Vinagre de manzana	1	2,4	99	0	0,4	0,2	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—
140143	Vinagre de vino	1	4	97	0	0,4	0,6	—	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr.	Tr.	—
1402	Salsas																					
140201	Alioli	1	796	9,7	0	0,5	2,8	2,5	0,3	0,3	0,1	86,9	12,6	61,7	8,7	0	0	0	0	0	10,5	80,3
140202	Gelatina	1	338	15,6	0	84,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—
140203	Kétchup	1	117	66,4	0	2	26	1,2	24,8	21,1	0,9	0,4	0,061	0,072	0,18	0	52,7	0	316	0	1,5	—
140204	Mayonesa comercial	1	709	16,3	0	1,3	5,8	3	2,7	1,5	0	75,6	11,4	18,2	42,4	100	6,3	5	8	0,25	15,5	81
140205	Mayonesa ligera	1	272	64,5	0	0,7	8,8	6,5	2,3	1,3	0	26	4,3	6,9	15,7	50	8	5	—	0	14	81
140206	Mostaza	1	125	74,9	0	7,1	5	2,5	2,5	2,5	1,3	8,2	0,5	5,8	1,6	0	10,8	0	65	0	0,01	—
140207	Salsa agridulce	1	121	71,2	0	0,48	24	3,2	20,8	20,8	0,8	2,4	0,37	0,7	1,2	0	0	0	0	0	0	—
140208	Salsa al curry	1	78,2	86,7	0	1,5	6,8	3,1	3,7	3,7	—	5	1,5	2,4	0,98	0	29,8	0	179	0	—	—
140209	Salsa barbacoa	1	71	81,5	0	1,8	11,6	3,3	8,3	6,3	0,6	1,8	0	0,46	1,1	0	86,7	0	520	0	6,6	0,1
140210	Salsa bechamel	1	153	74,5	0	4,1	10,8	6,4	4,4	0	0,3	10,3	4,4	3,5	1,8	26	128	115	77	0,62	0,71	0,77
140211	Salsa boloñesa	1	163	72,6	0	8	7,2	2,6	4,6	3,7	1,1	11,1	3,1	4,7	2,6	25	213	Tr.	1275	Tr.	1,9	5,5
140212	Salsa brava	1	186	70,1	0	2	12,3	3,3	9	7,7	1,3	14,3	1,7	—	—	3	—	—	—	—	—	—
140213	Salsa carbonara	1	307	60,6	0	7,5	2	0	2	2	0	29,9	17,6	9,9	1,2	97	190	168	134	0,33	0,5	21,6
140214	Salsa cesar	1	543	34,3	0	2,2	3,3	0,5	2,8	2,7	—	57,9	8,8	13,5	32,9	39	9	9	2	0,1	4,7	—
140215	Salsa de queso	1	111	77	0	5,3	8,4	4	4,4	4,4	0,5	6,1	2,6	1,7	1,2	29	67	60,8	37	0,09	0,29	11,5
140216	Salsa de soja	1	65,7	76,6	0	8,7	6,7	3,8	2,9	2,9	1,6	0,1	0,011	0,017	0,044	0	0	0	0	0	0	0
140217	Salsa holandesa	1	289	64,7	0	2,7	0,6	0	0,6	0,6	Tr.	30,6	19	9,2	1,2	200	602	510	550	0,86	14	21,6
140218	Salsa inglesa	1	78	78,5	0	0	19,5	9,4	10	10	0	0	0	0	0	0	5	1	47	0	0,08	—

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
140137	Semillas de alcaravea	1	0,38	0,38	4,1	0,36	10	0	—	—	21	689	568	16,2	—	5,5	258	17	1351	—	—	12,1
140138	Tomillo seco	1	0,51	0,4	4,9	—	—	0	—	—	0	1890	201	124	—	—	220	55	814	—	—	—
140139	Vainilla	1	0,011	0,095	0,43	0,026	0	0	0,035	—	0	11	6	0,12	—	0,11	12	9	148	0,23	0,072	0
140140	Vinagre	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	32	0,5	—	0,1	22	20	89	0,24	0,04	1
140141	Vinagre balsámico	1	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	—	Tr.	—	—	0	27	19	0,72	Tr.	0,08	12	23	112	—	—	Tr.
140142	Vinagre de manzana	1	0	0	0	0	—	0	—	—	0	15	32	0,5	—	0,1	22	20	89	—	—	1
140143	Vinagre de vino	1	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.	—	Tr.	—	—	Tr.	6	8	0,45	Tr.	0,03	4	8	39	—	—	Tr.
1402	Salsas																					
140201	Alioli	1	0,02	0	0,03	0,04	1	0	0,5	—	0	2	16	0,1	32	0,1	7	565	52	0,046	0,33	0,2
140202	Gelatina	1	Tr.	Tr.	0,1	Tr.	0	0	Tr.	0	0	11	0	0	6	0,2	11	32	22	—	0,05	—
140203	Kétchup	1	0,06	0,06	1,2	0,16	10	0	0,2	—	15	19	40	0,9	—	0,1	19	952	480	0,13	0,2	0,8
140204	Mayonesa comercial	1	0,02	0,05	1	0,1	10	0,48	0,46	—	0	12	48	0,4	35	0,1	4	364	18	Tr.	0,02	0
140205	Mayonesa ligera	1	0,02	0,05	0,24	0,1	10	0,48	0,46	—	0	10	1	0,3	35	0,1	10	0	10	Tr.	0,02	0
140206	Mostaza	1	0,051	0,025	2,9	0,01	18	0	0,34	—	52,5	70	190	2,9	—	1	82	2950	200	0,7	0,19	36
140207	Salsa agridulce	1	0,027	0,015	0,2	0,044	2	0	0,051	—	0	18	9	0,85	0,53	0,08	7	353	66	0,29	0,048	—
140208	Salsa al curry	1	Tr.	0,03	0,3	0,02	—	0	—	—	Tr.	30	31	1,1	—	0,2	18	980	180	0,2	0,05	—
140209	Salsa barbacoa	1	0,03	0,02	1,2	0,08	3	0	0,3	—	7	19	20	0,9	—	0,2	19	810	170	0,3	0,2	1,3
140210	Salsa bechamel	1	0,05	0,18	0,96	0,06	4	0,4	0,32	2,1	Tr.	130	110	0,2	19	0,4	15	400	160	Tr.	0,01	1
140211	Salsa boloñesa	1	0,07	0,11	3,2	0,16	7	0,8	0,33	1	4	23	79	1,4	4	1,7	14	430	310	0,1	0,11	2
140212	Salsa brava	1	—	—	—	—	—	—	—	—	4,4	47	—	1,6	—	—	—	628	—	—	—	—
140213	Salsa carbonara	1	0,17	0,13	0,96	0,09	1	0,3	Tr.	—	0	35	78	0,3	5,3	0,7	9	185	133	0,1	0,1	3
140214	Salsa cesar	1	0,01	0,01	0,04	0,025	2	0,03	—	—	0,3	48	19	1,1	0	0,11	2	1209	29	—	—	1,6
140215	Salsa de queso	1	0,04	0,23	1,4	0,07	5	0,5	0,3	—	1	160	170	0,1	14,8	0,6	14	460	170	0,01	Tr.	3,2
140216	Salsa de soja	1	0,05	0,13	4,8	0,2	11	0	0,32	—	0	19	210	2,7	—	0,2	43	5720	360	Tr.	0,1	0,8
140217	Salsa holandesa	1	0,03	0,06	0,96	Tr.	64	0,89	Tr.	—	6	41	99	0,7	5,3	0,8	6	400	45	0,1	0,1	3
140218	Salsa inglesa	1	0,07	0,13	0,7	0	8	0	—	—	13	107	60	5,3	—	0,19	13	980	800	—	—	0,5

Nombre			P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																		
				Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles				
				Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares simples g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. a- tocoferol) mg
140219	Salsa picante	1	13,1	90	0	0,5	1,8	0,49	1,3	0	0,3	0,37	0,052	0,03	0,02	0	8	0	140	0	0,12	—
140220	Salsa roquefort	1	480	39,3	0	7,2	6	2,3	3,7	3,7	0	47,5	12,8	28,1	4,5	38	14,8	14	5	0,08	4,7	11,5
140221	Salsa tabasco	1	12	95,2	0	1,3	0,8	—	0,13	0	0,6	0,76	—	0,061	0,4	0	1640	0	—	0	0,01	0,2
140222	Salsa tamari	1	66,9	66	0	10,5	5,6	3,9	1,7	1,7	0,8	0,1	0,011	0,017	0,044	0	0	0	0	0	0	—
140223	Salsa tartara	1	209	67	0	1	13,3	9,1	4,3	4,2	0,5	16,7	3,3	3,6	9	7	11	3	82	2	1,7	—
140224	Salsa vinagreta	1	648	27,8	0	0,2	0,2	Tr.	0,2	0	0	71,8	10,1	50,4	8,1	Tr.	0	0	0	0	9,5	0
140225	Sofrito	1	215	71,8	0	1,1	4,7	0,1	4,6	3,7	1,4	21	3	14,9	2,1	0	—	—	—	0	9,5	—
15	VARIOS																					
1501	Productos dietéticos																					
150101	Aspartamo	1	365	4,9	0	1,4	93,7	8,8	84,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
150102	Barrita hipocalórica	1	473	7,7	0	22	42	—	—	0	5,4	22,9	4,6	15,1	0,02	—	5,4	0	32,5	2,4	4,8	—
150103	Batido hipocalórico	1	322	11,9	0	26,9	37	23,9	13,1	0	12,3	4,6	1,7	—	2	—	209	209	1	2,3	4,8	—
150104	Crema hipocalórica	1	262	35,4	0	23	30	24,5	5,5	0	7,8	3,8	0,8	1,5	1,4	—	170	—	—	1,1	2,4	—
150105	Edulcorante liquido	1	4	99	0	0	1	0	1	0	—	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—
150126	Sacarina	1	364	8,9	0	2	89,1	3,2	85,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
150127	Stevia	1	0	0	0	0	100	—	—	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1502	Preparados infantiles																					
150201	Leche de continuación (polvo)	1	511	2,7	0	12,9	60,1	8,7	51,4	0	—	24,3	—	—	3,8	—	400	—	—	0,13	8,2	35,8
150202	Leche de inicio (polvo)	1	522	2,9	0	11,4	58,9	7,7	51,2	0	—	26,8	10,6	10,5	3,7	—	540	—	—	7,6	8,7	41
150203	Papilla de cereales con leche (polvo)	1	419	5,7	0	15,5	68	55	13	0	1,8	9	—	—	—	—	367	—	—	7,6	3,4	62,1
150204	Papilla de cereales y frutas (polvo)	1	379	6,9	0	6	85,8	—	—	0	—	1,3	0,17	0,23	0,85	—	375	—	—	7,5	4	—
150205	Papilla de cereales y miel con leche (polvo)	1	421	1,4	0	13	72,4	—	—	0	—	8,8	—	—	—	—	367	—	—	7,6	10	—
150206	Papilla de cereales, frutas y yogur con leche (polvo)	1	418	7,1	0	12,6	71	—	—	0	—	9,3	—	—	—	—	300	—	—	7,5	10	—
150207	Papilla sin gluten con leche (polvo)	1	403	5,8	0	15,3	66,8	34,5	32,3	0	—	8,3	—	—	—	—	367	—	—	7,6	3,4	62,1
150208	Papilla sin gluten y frutas con leche (polvo)	1	422	5,3	0	15,2	70,8	—	—	0	—	8,7	—	—	—	—	367	—	—	7,5	0	62,1

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles									Minerales										
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
140219	Salsa picante	1	0,036	0,82	0,25	0,16	6	0	—	—	74,8	8	11	0,48	—	0,11	5	2643	144	—	—	0
140220	Salsa roquefort	1	0,02	0,02	1,3	0,05	20	0,23	0,39	—	0	234	177	0,4	14,8	0,8	18	933	76	0,01	0,016	1
140221	Salsa tabasco	1	0,032	0,084	0,18	0,15	1	0	0,11	—	4,5	12	23	1,2	—	0,16	12	633	128	0,11	0,075	0,5
140222	Salsa tamari	1	0,059	0,15	4	0,2	18	0	—	—	0	20	130	2,4	—	0,43	40	5586	212	—	—	0,8
140223	Salsa tartara	1	0,016	0,029	0,093	0,044	5	0,02	—	—	2,3	26	17	0,25	—	0,12	6	667	68	—	—	0,9
140224	Salsa vinagreta	1	0	0	0	0	0	0	0	—	0	8	0	0,2	0	0	0	700	34	0,05	0	1,6
140225	Sofrito	1	0	0	—	0	0	0	0,6	—	0	8	8	0,2	—	0	11	493	401	0,19	0,17	—
15	VARIOS																					
1501	Productos dietéticos																					
150101	Aspartamo	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,04	—	0,01	0	0	4	0	0	0,5
150102	Barrita hipocalórica	1	0,66	0,94	11,4	0,94	162	0,48	2,9	71	28,6	474	531	12,9	—	—	103	60	346	—	—	—
150103	Batido hipocalórico	1	0,51	0,77	6,7	0,71	162	0,66	1,4	7,1	21,4	657	600	12,3	62	4,5	114	300	1400	0,49	0,51	26,3
150104	Crema hipocalórica	1	0,26	0,39	4,4	0,37	82,8	0,33	0,73	3,7	11	322	292	4,2	31,7	2,3	51,4	—	541	0,25	0,26	13,5
150105	Edulcorante líquido	1	0	0	0	0	0	0	—	—	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—	—	0
150126	Sacarina	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,04	—	0,01	0	428	4	0	0	0
150127	Stevia	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1502	Preparados infantiles																					
150201	Leche de continuación (polvo)	1	0,3	1	6	0,3	122	1,1	2,1	11,1	57	630	361	9,3	79	6,4	44	192	678	0,079	0,36	—
150202	Leche de inicio (polvo)	1	0,36	0,76	5,5	0,38	78,2	1,5	2,3	13	51	390	207	6	58	3,8	40	160	500	0,026	0,31	11
150203	Papilla de cereales con leche (polvo)	1	0,9	0,3	8,1	0,3	51	0,75	4,6	25	55,9	441	330	7,5	11	1,7	42	140	500	0,73	0,12	—
150204	Papilla de cereales y frutas (polvo)	1	0,4	0,6	7	0,6	119	0,5	3	15	25	295	228	12	—	—	—	—	—	—	—	—
150205	Papilla de cereales y miel con leche (polvo)	1	1	1,2	12	1	51	1,2	6	40	90	590	285	2	—	1,5	42	147	528	1	0,52	36,4
150206	Papilla de cereales, frutas y yogur con leche (polvo)	1	1,6	1,2	12	—	51	1,2	6	—	90	495	416	1,8	—	1,4	44	112	557	—	—	—
150207	Papilla sin gluten con leche (polvo)	1	0,33	0,48	8,1	0,26	64,8	1,3	4,6	15,2	55,9	—	—	6,5	—	—	—	—	—	—	—	—
150208	Papilla sin gluten y frutas con leche (polvo)	1	0,33	0,48	8,1	0,26	64,8	1,3	4,6	15,2	55,9	—	—	6,5	—	—	—	—	—	—	—	—

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Macronutrientes														Vitaminas Liposolubles					
			Energía kcal	Agua g	Alcohol g	Proteínas g	H. de Carbono g	Almidón g	Azúcares sencillos g	Azúcares libres g	Fibra vegetal g	Grasa total g	AGS g	AGM g	AGP g	Colesterol mg	Vitamina A (Eq. de Retinol) µg	Retinol µg	Carotenoides (Eq. β-caroteno) µg	Vit. D µg	Vit. E (Eq. α-tocoferol) mg	Vit. K µg
150209	Potito de fruta variada	1	73,5	71,2	0	0,6	17	4,1	12,9	0	1,1	0,1	0,006	0,021	0,023	—	6,9	0	41,5	—	—	—
150210	Potito de pescado	1	74,6	85,6	0	3,6	6	4,4	1,6	0	1	3,8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
150211	Potito de pollo	1	78,5	84,7	0	5,2	5,8	4,7	1,2	0	0,6	3,7	1,1	1,7	0,77	29	102	2	602	—	0,24	—
150212	Potito de ternera	1	64,8	86,3	0	3,6	6	4,9	1,1	0	1,5	2,6	1,3	0,95	0,24	13	82	0	492	—	0,24	—

Nombre		P. comestible (por 1 g)	Composición por 100g de Porción Comestible																			
			Vitaminas Hidrosolubles										Minerales									
			Vitamina B ₁ mg	Vitamina B ₂ mg	Equivalentes de Niacina mg	Vit. B ₆ mg	Eq. Folato dietético µg	Vit. B ₁₂ µg	Pantoténico mg	Biotina µg	Vit. C mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Iodo µg	Cinc mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Manganeso mg	Cobre mg	Selenio µg
150209	Potito de fruta variada	1	—	—	—	—	—	—	—	—	25	—	—	—	—	—	—	2	—	—	—	—
150210	Potito de pescado	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	105	—	—	—	—
150211	Potito de pollo	1	0,031	0,074	2,1	0,04	16	0,14	—	—	1,9	36	51	0,66	—	0,41	10	200	92	—	0,2	5,5
150212	Potito de ternera	1	—	—	1,9	0,074	6	0,51	—	—	3	9	44	0,72	—	0,87	11	150	142	—	0,072	4,5

Referencias

- Anses. 2020. CiquaL French food composition table. <https://ciquaL.anses.fr/>
- Beltrán B, Estévez R, Cuadrado C, Jiménez S, Olmedilla B. Base de datos de carotenoides para valoración de la ingesta dietética de carotenos, xantofilas y de vitamina A: utilización en un estudio comparativo del estado nutricional en vitamina A de adultos jóvenes. Nutr. Hosp. 2012; 27(4): 1334-1343
- Cervera P. Tablas de composición de alimentos. Barcelona: Edicions de la Universitat de Barcelona; 2002.
- FAO. Food Energy: Methods of Analysis and Conversion Factors. Report of a technical workshop. FAO Food and Nutrition Paper n° 77.2003
- Favier JC, Ireland-Ripert J, Toque C, Feinberg M. Répertoire général des aliments: Table de composition. 2e édition. Paris: INRA Editions, CNEVA-CIQUAL. Technique et Documentation; 1995.
- Holland B, Welch AA, Unwin ID, Buss DH, Paul AA, Southgate DAT. McCance and Widdowson's The Composition of Foods, 5th edition. Cambridge: The Royal Society of Chemistry; 1991.
- Lide DR. Section 7. Biochemistry and Nutrition. En: CRC Handbook of Chemistry and Physics. Lide DR, Ed. 73ª edición. 1992.
- Mataix J, Mañas M, Llopis J, Martínez de Victoria E, Sánchez JJ, Borregón A. Tabla de composición de alimentos españoles, 3ª edición. Granada: Editorial Universidad de Granada; 1998.
- Ministry of Agriculture, Fisheries and Food. Fatty Acids. Seventh supplement to the fifth edition of McCance and Widdowson's The Composition of Foods: 5th edition. Cambridge: The Royal Society of Chemistry; 1998.
- Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA). 19ª edición. 2018
- Ortega RM, López-Sobaler AM, Requejo AM, Andrés P. La composición de los alimentos. Herramienta básica para la valoración nutricional. Madrid: Editorial Complutense; 2004.
- Requejo AM, Ortega RM, Andrés P, Ruiz F, Sánchez-Muniz F, González-Fernández M. y col. Tablas de Composición de Alimentos Españoles. Edición coordinada por: Carretero ML y Gómez MD. (Subdirección General de Higiene de los Alimentos). Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo (Secretaría General Técnica); 1996. ISBN: 84-7670-443-7, NIPO: 351-95-032-3.
- Salvini S, Parpinel M, Gnagnarella P, Maisonneuve P, Turrini A. (1998). Food Composition Database for Epidemiological Studies in Italy. <http://www.bda-ieo.it/wordpress/en/>
- Souci SC, Fachmann W, Kraut H. Food Composition and Nutrition Tables. 6th edition. Germany: Medpharm, Scientific Publisher Stuttgart and CRC Boca Raton, New York; 2000.
- U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central, 2019. fdc.nal.usda.gov.