

Tabla de Composición de Alimentos de Uruguay



Tabla de composición de alimentos de Uruguay



UNIVERSIDAD
DE LA REPUBLICA
1810



Montevideo, 2002

Tabla de composición de alimentos de Uruguay

MINISTERIO DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL

CR. ALVARO ALONSO

INSTITUTO NACIONAL DE ALIMENTACION

SR. HEBERT REYES PUMAR

UNIVERSIDAD DE LA REPUBLICA

DR. ING. RAFAEL GUARGA

FACULTAD DE QUIMICA

DR. ALBERTO NIETO

Tabla de composición de alimentos de Uruguay

PARTICIPAN

Universidad de la República
Facultad de Química
Ciencia y Tecnología de Alimentos

Autores

Dra. Estela Tor
Quím. Farm. Ma. de los Ángeles Herrera

Apoyo Técnico

*pasantes financiados por el Instituto
Nacional de Alimentación*
Br. Karinna Azeni
Br. Federico Agorio

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social
Instituto Nacional de Alimentación
División Prestaciones Alimentarias

***Revisión permanente y coordinación
para unificación de criterios técnicos***

Nta. Carmen M. Betancourt
Nta. Luisa Saravia

Sistema Nacional de Comedores
Coordinación de Servicios

Nta. Alicia Illanes

COLABORAN

Ministerio de Salud Pública
Departamento de Nutrición
Dra. Martha Illa

Universidad de la República
Facultad de Medicina
Escuela de Nutrición y Dietética
Departamento de Alimentos

Nta. Estela Fernández - Nta. Martha Elichalt - Nta. María Jesús Acuña

Agradecimientos: Sr. Carlos Clavijo por el diseño del programa de la Base de Datos.

Tabla de composición de alimentos de Uruguay

Prólogo

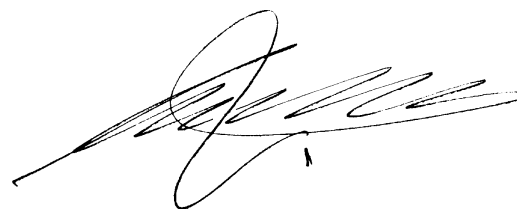
La presente publicación de la *Tabla de composición de alimentos de Uruguay* constituye un hito histórico para nuestro país, fruto de la labor conjunta y los esfuerzos sostenidos realizados durante los últimos años por el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, a través del Instituto Nacional de Alimentación y la Universidad de la República, a través de la Facultad de Química, en el marco del Proyecto Latinfoods de F.A.O.

Este trabajo es un aporte trascendente para los profesionales vinculados al área de la alimentación y la nutrición, tanto en la valoración del estado nutricional, como para la formulación de la alimentación institucional o de dietas terapéuticas, para la investigación de la situación nutricional en el país o las posibles mejoras genéticas de un alimento, para la política de educación alimentario nutricional dirigida al conjunto de la población, para las industrias de alimentos al diseñar un producto o a la hora de su comercialización. En síntesis, la *Tabla de composición de alimentos de Uruguay* le otorgará un sólido respaldo y rigor científico a una vasta gama de acciones y misiones en el área de la alimentación y la nutrición.

Es importante destacar que en un país como el nuestro, esencialmente productor de alimentos y caracterizado por contar con una disponibilidad superior a las necesidades nutricionales diarias por habitante, en el que el comercio exterior de alimentos es una de sus fuentes de ingreso más significativa, contar con esta *Tabla* contribuirá a agregarle valor a nuestros productos.

Por último, quiero puntualizar que para cualquier país en el mundo de hoy, disponer de una tabla de composición de alimentos propia implica un gran esfuerzo económico y de investigación. En Uruguay, ello ha sido posible debido a la coordinación interinstitucional que permitió unificar los esfuerzos, potenciar las capacidades y competencias de cada institución para alcanzar la meta propuesta.

Esta edición es el primer paso en el objetivo de que Uruguay cuente con una Tabla de Composición de Alimentos que pueda contribuir a la evaluación del estado nutricional de la población para detectar posibles carencias y excesos; brindar la información necesaria para establecer programas de fortificación de alimentos para combatir deficiencias de micronutrientes; implementar el etiquetado nutricional, que tiene gran importancia porque brinda información al consumidor, apoyar a la industria de alimentos para el desarrollo de nuevos productos y posibilitar por lo tanto el comercio exterior.



Cr. Alvaro Alonso
Ministro de Trabajo y Seguridad Social

1. Introducción

La alimentación y su impacto en la seguridad alimentaria y nutrición de la población son básicos en la gestión gubernamental. Para ello es necesario disponer de datos actualizados y confiables de la composición de los principales alimentos que el país produce, consume, exporta o importa, lo que se consigue a través de la elaboración y utilización de las tablas de composición de alimentos nacionales.

La información sobre la composición de alimentos puede ser utilizada en: la evaluación del estado nutricional, la formulación de la alimentación institucional y de dietas terapéuticas, la educación nutricional, el desarrollo y utilización de las guías alimentarias de la población, la enseñanza en nutrición y alimentación, la investigación epidemiológica en la relación nutrición/enfermedad, las acciones en el mejoramiento genético de alimentos, el etiquetado nutricional de los alimentos, la protección del consumidor y la promoción del comercio internacional de alimentos.

Para contribuir al avance de la generación de información sobre composición de alimentos a nivel mundial, tuvo lugar en 1983, la creación de la Red Internacional de Sistemas de Datos de Alimentos (INFOODS), con la participación de la Universidad de las Naciones Unidas y de la FAO y en 1984 se creó la filial regional LATINFOODS. El objetivo de esta red fue promover la cooperación internacional en la obtención y el intercambio de datos confiables del contenido de nutrientes de los alimentos, en forma apropiada para satisfacer las necesidades de las agencias de gobierno, científicos de la nutrición, profesionales de la salud y de la agricultura, planificadores y políticos, productores de alimentos, procesadores y agentes minoristas y consumidores.

Esta Tabla es el resultado de las actividades del Capítulo Nacional URUGUAYANFOODS que desde 1995 viene compilando, produciendo y

validando los datos de composición nutricional de alimentos a los efectos de facilitar el trabajo de los usuarios de éstos datos:

- **público consumidor**, quien dispondrá de información correcta sobre la calidad y valor nutritivo de los alimentos que consume,
- **sector productivo y de comercialización de alimentos**, quienes mejorarán el comercio nacional e internacional y la formulación de nuevos productos al contar con datos actualizados de composición de alimentos para un adecuado etiquetado nutricional,
- **usuarios a nivel gubernamental y privado** de los sectores agropecuario, pesquero, producción y comercialización de alimentos, salud y educación que requieren de información actualizada y de calidad sobre composición de alimentos como herramienta indispensable en su trabajo para la toma de decisiones,
- **profesionales del área de la salud** que necesitan de tablas de composición de alimentos para la planificación de dietas destinadas a la alimentación individual y colectiva.
- **analistas y compiladores de universidades, centros de investigación y organismos de control de alimentos** capacitados para elaborar bases de datos y tablas de composición de alimentos.

Esta edición es el primer paso en el objetivo de que Uruguay cuente con una Tabla de Composición de Alimentos que pueda contribuir a la evaluación del estado nutricional de la población para detectar posibles carencias y excesos; brindar la información necesaria para establecer programas de fortificación de alimentos para combatir deficiencias de micronutrientes; implementar el etiquetado nutricional, que tiene gran importancia porque brinda información al consumidor, apoyar a la industria de alimentos para el desarrollo de nuevos productos y posibilitar por lo tanto el comercio exterior.

2. Aspectos Generales

La presente Tabla contiene datos generados y compilados en la Cátedra de Ciencia y Tecnología de Alimentos de Facultad de Química. En total presenta información parcial con valores promedios de 23 componentes para 400 alimentos aproximadamente, distribuidos en diferentes grupos.

El formato de la Tabla, los componentes y los grupos de alimentos siguen las directivas acordadas en el Taller CTPD realizado en Chile en 1995.

Dado que no se cuenta con información de algunos micronutrientes y de

algunos alimentos actualmente consumidos en nuestro país, los mismos han sido extraídos de la Tabla de Composición de Alimentos de América Latina, Edición preliminar, 1997 y de la versión de la misma Tabla que se encuentra en Internet (www.inta.cl/latinfoods) cuya última actualización es del presente año.

La utilización de información de otras fuentes con el objetivo de darle a la Tabla una aplicación más amplia es una solución temporal, porque se pretende seguir revisando, compilando y generando datos.

2.1 Nombre y clave de los alimentos

En el cuerpo de la Tabla los alimentos se presentan con nombre corto, el que describe al alimento con el nombre más ampliamente conocido.

En el Apéndice I se presentan los alimentos con el nombre completo, el cual informa además del nombre todas las características del alimento.

En el Apéndice II se presentan los alimentos por orden alfabético, descriptos con nombre corto, con su grupo y ubicación en la tabla.

El código alfanumérico o clave que va asociado a cada alimento representa el identificador exclusivo de un alimento en la Base de Datos URUGUAYANFOODS creada en 1997. El carácter alfabético representa al grupo de alimentos y el carácter numérico representa la posición de dicho ítem alimentario dentro de cada grupo. Además, donde aparece el siguiente código * , quiere decir que ese dato fue importado de la Tabla de Composición de Alimentos de América Latina.

Se han utilizado también los siguientes códigos:

(-) : significa que el alimento no contiene dicho nutriente.

(●): significa que no se analizó el componente o no se cuenta con el dato.

Tabla de composición de alimentos de Uruguay

2.2 Componentes de la Tabla de Composición

La Tabla contiene 23 componentes, los cuales se presentan en un formato fijo para cada ítem alimentario.

Una breve descripción de los componentes, sus claves o identificadores INFOODS y unidades se presentan en la Tabla 1.

Energía se expresa en kilocalorías (kcal) y todos los valores han sido calculados a partir de los componentes productores de energía usando los factores de conversión de 4 kcal/g para proteínas y carbohidratos y 9 kcal/g para lípidos. En los ítems alimentarios en los que se haya determinado el componente fibra dietética el cálculo de Energía se realiza con el valor de los carbohidratos disponibles (el cual se presenta en la Tabla en letra más gruesa y de tipo itálica) y cuando no se cuente con tal dato el cálculo de Energía se realiza con el valor de los carbohidratos totales.

En el caso de bebidas alcohólicas se consideró el contenido de alcohol y por lo tanto se aplicó el factor de conversión de 7 Kcal/g para este componente para el cálculo de Energía.

El valor de proteínas se basa en todos los casos en el valor del contenido total de nitrógeno multiplicado por un factor relacionado al contenido de aminoácidos del alimento. En general se han aplicado los factores de conversión FAO/OMS. El método de análisis es el Método de Kjeldahl.

La suma de los componentes proximales se ha ajustado exactamente a 100 por cada 100 g de porción comestible. Esto en atención a que se ha utilizado el componente carbohidrato total, el cual representa la diferencia entre 100 y los componentes proximales: agua, proteínas, lípidos y cenizas; en los casos en que se haya determinado el componente fibra dietética, se pueden calcular los carbohidratos disponibles, (en letra más gruesa y de tipo itálica en la Tabla), como la diferencia entre 100 y los componentes proximales: agua, proteínas, lípidos, cenizas y fibra dietética.

Los datos de fibra dietética representan los valores obtenidos al utilizar el método analítico oficial de la AOAC de 1990.

Tabla de composición de alimentos de Uruguay

Tabla I. Componentes

Componente	Identificador de INFOODS	Unidades	Comentarios
Humedad	WATER	g	
Energía	ENERC-KCAL	kcal	Calculada por factores
Proteínas	PROCNT	g	Calculada a partir de nitrógeno total usando factores
Grasa total	FAT	g	Varios métodos
Cenizas	ASH	g	Calcinación en mufla
Carbohidratos totales	CHOCDF	g	Calculados por diferencia
Carbohidratos disponibles		g	Calculados por diferencia. Se indica con el código en letra gruesa e itálica.
Fibra dietética	FIBTG	g	Fibra dietética total por el método oficial AOAC de Prosky et al.
Ac. Grasos saturados	FASAT	g	Suma de los ácidos grasos saturados individuales
Ac. Grasos monoinsat.	MUFA	g	Suma de los ácidos grasos monoinsat. individuales
Ac. Grasos poliinsat.	PUFA	g	Suma de los ácidos grasos poliinsat. individuales
Colesterol	CHOLE	g	Por cromatografía de gases
Sodio	NA	mg	
Potasio	K	mg	
Calcio	CA	mg	
Fósforo	P	mg	
Hierro	FE	mg	
Zinc	ZN	mg	
Vitamina A	VITA	μg	Equivalente de retinol: μg retinol + 1/6 μg equivalente de βcaroteno
Equivalentes totales	CARTBQ	μg	Equivalente de β caroteno: μg caroteno + 1/2 μg de otros carotenoides provitamina A
β caroteno			
Equivalentes totales			
Tiamina	THIA	mg	
Riboflavina	RIBF	mg	
Niacina	NIA	mg	Niacina preformada
Vitamina C	VITC	mg	

3. Bibliografía

Tabla de Composición de Alimentos de América Latina. Edición Preliminar. 1997
Centro Subregional LATINFOODS para América del Sur, Universidad de Chile

Tabla de Composición de Alimentos de América Latina. Edición 2002.
Internet (www.rlc.fao.org/bases)

Rand, W.M.; Windham, C.T.; Wise, B.W.; Young, V.R.; Food Composition Data: A User's Perspective. The United Nations University. Gran Bretaña. 1987.

Rand, W.M.; Pennington, J.A.T.; Murphy, S.P.; Klensin, J.C.; Compiling Data for Food Composition Data Bases. The United Nations University Press. Hong Kong. 1991.

Klensin, J.C.; Feskanich, D.; Lin, V.; Truswell, A.S.; Southgate, D.A.T.; Identification of Food Components for INFOODS Data Interchange. The United Nations University Press. Hong Kong. 1989.

Klensin, J.C.; INFOODS Food Composition Data Interchange Handbook. The United Nations University Press. Hong Kong. 1992.

Greenfield, H.; Southgate, D.A.T.; Food Composition Data, Production, Management and Use. Chapman & Hall. Gran Bretaña. 1992.

4 Tabla de Composición Química

4.1 Macronutrientes

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Macronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Humedad (g)	Energía (kcal/100 g)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	Cenizas (g)	Fibra dietética (g)	CHO total dif. (g) CHO disp. dif. (g)
A Cereales y derivados									
A1	Arroz blanco, crudo	100	14.0	343	6.7	0.6	1.1	•	77.6
A180*	Arroz blanco, pulido crudo	100	12.5	346	6.9	0.2	1.2	•	79.2
A178*	Arroz blanco, pulido, hervido	100	79.0	84	1.4	0.1	0.1	•	19.4
A3	Arroz Integral, crudo	100	14.0	354	7.5	2.7	0.9	•	74.9
A2	Arroz Parboiled, crudo	100	13.0	348	6.7	0.6	0.8	•	78.9
A132	Arroz, fibra soluble	100	5.5	441	6.0	17.7	3.4	3.0	64.4
A133	Arroz, fibra, concentrado	100	6.0	162	19.1	9.3	12.1	53.0	0.5
A131	Arroz, salvado desgrasado	100	11.2	187	16.7	0.5	11.8	31.0	28.8
A130	Arroz, salvado entero	100	17.2	232	14.0	19.5	9.2	40.0	0.1
A134	Arroz, salvado fino	100	6.3	310	14.4	21.5	8.2	35.0	14.6
A126	Avena arrollada	100	10.9	388	15.8	7.8	1.8	•	63.7
A4	Avena laminada	100	17.6	367	15.5	7.6	0.1	•	59.2
A128	Avena, salvado	100	8.2	308	16.5	7.1	2.7	21.0	44.5
A129	Avena, salvado	100	7.9	315	13.7	7.3	2.6	20.0	48.5
A179*	Cebada perlada, grano crudo	100	12.0	354	10.2	1.5	1.4	•	74.9
A359	Croissant dulce	100	20.9	425	8.0	23.1	1.8	•	46.2
A163	Croissant salado	100	19.9	453	5.6	30.0	1.4	2.9	40.2
A8	Galleta al agua	100	5.0	450	12.0	15.9	2.5	•	64.6
A356*	Galleta al agua	100	3.7	437	12.2	13.1	3.4	•	67.6
A347	Galleta de arroz	100	2.0	381	8.2	2.1	2.8	2.5	82.4
A342	Galleta de salvado magra sin sal	100	3.0	342	12.0	6.0	3.0	6.0	60.0
A354*	Galleta integral	100	5.4	411	10.6	15.8	1.9	9.8	56.5
A341	Galleta magra sin sal	100	3.2	399	6.0	6.0	2.0	2.5	80.3
A10	Galleta malteada	100	8.1	410	13.5	9.6	1.4	•	67.4
A11	Galleta marina	100	4.0	419	13.3	8.6	1.9	•	72.2
A9	Galleta Soda	100	5.0	443	12.2	14.7	2.6	•	65.5
A162	Galleta Soda con sal	100	3.8	418	10.5	11.6	2.8	3.3	68.0
A355*	Grissines	100	10.0	342	12.5	0.2	4.7	•	72.6

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Macronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Humedad (g)	Energía (kcal/100 g)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	Cenizas (g)	Fibra dietética (g)	CHO total dif. (g) CHO disp. dif. (g)
A5	Harina de maíz	100	12.0	350	7.3	0.2	0.7	•	79.8
A6	Harina de trigo	100	13.6	346	12.2	0.7	0.9	•	72.6
A181*	Harina de trigo integral	100	12.4	308	11.4	3.0	1.8	12.6	58.8
A12	Pan americano	100	33.4	251	8.6	1.6	1.6	4.3	50.5
A13	Pan Catalán	100	28.7	304	11.9	4.9	1.4	•	53.1
A315*	Pan de Viena	100	24.7	307	9.8	1.9	1.0	•	•
A316*	Pan francés	100	30.9	269	9.3	0.2	2.0	•	•
A14	Pan integral	100	33.5	240	9.1	1.6	1.8	6.6	47.4
A15	Pan marsellés	100	27.3	292	12.1	1.6	1.8	•	57.2
A16	Pan Porteño	100	30.7	273	11.8	0.8	2.0	•	54.7
A17	Pan Salvado	100	31.9	249	9.6	1.7	1.7	6.3	48.8
A19	Pasta con Espinaca	100	48.1	211	10.6	1.9	1.6	•	37.8
A18	Pasta con huevo, frescas	100	28.1	285	9.2	1.6	2.7	•	58.4
A20	Pasta con huevo, secas	100	9.3	371	12.9	2.0	0.4	•	75.4
A358	Pasta de harina de arroz, secas	100	10.3	357	7.3	0.1	0.7	•	81.6
A21	Pasta sin huevo, secas	100	9.8	362	12.2	0.5	0.4	•	77.1
A364	Pasta, tipo ravioles rellenos de ricotta	100	47.0	229	9.3	4.6	1.5	•	37.6
A127	Trigo, salvado	100	12.1	89	13.8	2.6	5.8	63.0	2.7

B Vegetales y derivados

B183*	Acelga, hoja, cruda	100	91.0	26	2.6	T	2.6	•	3.8
B182*	Acelga, hoja, hervida	100	94.0	20	2.2	T	1.0	•	2.8
B185*	Apio, hojas crudo fresco	100	82.3	60	4.6	0.2	2.9	•	10.0
B184*	Apio, tallo crudo fresco	100	87.8	44	0.6	0.2	1.5	•	9.9
B24	Arvejas congeladas	100	78.2	89	4.0	1.3	1.2	•	15.3
B25	Arvejas enlatadas	100	73.4	109	3.0	1.5	1.3	•	20.8
B302*	Arvejas, crudas, frescas	100	81.2	74	6.4	0.4	0.8	•	11.2
B297	Berenjena, cruda	100	93.9	22	1.3	0.0	0.5	•	4.3

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Macronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Humedad (g)	Energía (kcal/100 g)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	Cenizas (g)	Fibra dietética (g)	CHO total dif. (g) CHO disp. dif. (g)
B186*	Berenjena, cruda	100	92.7	28	1.1	0.2	0.5	•	5.5
B301	Brócoli crudo	100	87.5	47	3.4	0.2	1.1	•	7.8
B27	Canela molida	100	10.5	•	•	0.8	4.0	•	•
B168	Cebolla blanca	100	92.2	31	1.4	0.2	0.4	•	5.8
B189*	Coliflor, cruda	100	91.7	31	2.4	0.2	0.8	•	4.9
B188*	Coliflor, hervida	100	•	•	•	•	•	•	•
B298*	Chaucha cruda, vaina y semilla	100	91.6	•	2.4	•	2.8	•	•
B28	Chaucha, cocida	100	93.0	20	1.5	0.8	0.4	2.6	1.7
B303*	Escarola, fina o crespa, cruda	100	93.3	24.0	1.6	0.2	0.9	•	4.0
B304*	Espárrago, crudo	100	93.0	26	2.2	0.2	0.7	•	3.9
B190*	Espinaca, hoja cruda	100	89.7	34	3.5	0.3	2.1	•	4.4
B192*	Espinaca, hoja hervida	100	96.0	13	2.5	T	0.8	•	0.7
B29	Garbanzo, cocido	100	63.0	103	7.7	2.5	0.8	13.5	12.5
B30	Garbanzo, crudo	100	11.3	353	21.0	5.7	3.3	4.4	54.3
B191*	Haba, cruda	100	73.4	99	6.7	0.8	2.8	•	16.3
B171	Lechuga, hoja cruda fresca	100	95.2	14	1.0	0.3	1.6	•	1.9
B196*	Lechuga, hoja cruda, fresca	100	•	•	•	•	•	•	•
B32	Lentejas, cocidas	100	73.5	73	6.2	0.5	0.8	8.1	10.9
B31	Lentejas, crudas	100	11.8	318	19.9	1.0	4.1	5.8	57.4
B33	Lentejones, cocidos	100	77.0	55	5.8	0.4	0.7	9.0	7.1
B193*	Maiz choclo, cocido	100	74.4	105	3.9	1.1	0.7	•	19.9
B194*	Maiz choclo, crudo	100	70.0	123	4.2	1.3	0.8	•	23.7
B195*	Maiz, grano crudo	100	10.6	374	10.6	4.5	1.5	•	72.8
B197*	Nabo, raíz crudo	100	96.0	•	1.0	•	1.5	•	•
B200*	Nabo, raíz, hervido	100	93.9	•	0.8	•	•	•	•
B198*	Palmito	100	82.8	64	1.6	0.2	1.5	•	13.9
B199*	Papa al horno con aceite y sal	100	65.2	•	3.3	4.1	•	•	•
B35	Papa, cruda, rebanada	100	70.0	113	7.0	0.1	2.0	•	20.9
B34	Papa, prefritas, rebanadas, congeladas	100	31.0	322	7.0	14.0	2.0	•	42.0
B201*	Papa, s/cásc., cruda	100	78.0	86	2.7	T	0.5	•	18.8

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Macronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Humedad (g)	Energía (kcal/100 g)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	Cenizas (g)	Fibra dietética (g)	CHO total dif. (g) CHO disp. dif. (g)
B204*	Papa, s/cásc., frita	100	65.8	162	2.9	6.2	1.5	•	23.6
B220*	Papa, s/cásc., hervida	100	78.0	87	2.6	T	0.2	•	19.2
B384	Papa, sin cáscara al horno	100	62.3	176	2.9	6	1.1	•	27.7
B202*	Pepino, crudo	100	96.0	15	0.7	0.2	0.4	•	2.7
B203*	Perejil, hoja, cruda	100	83.9	60	3.7	1.0	2.4	•	9.0
B36	Poroto manteca, cocido	100	67.0	67	8.2	0.5	1.3	15.6	7.4
B41	Poroto bayo, cocido	100	67.0	58	7.7	0.6	0.7	18.6	5.4
B37	Poroto blanco, cocido	100	68.0	55	7.0	0.6	1.2	17.9	5.3
B38	Poroto frutilla, cocido	100	65.0	60	8.6	0.7	1.0	19.9	4.8
B39	Poroto negro, cocido	100	66.0	70	8.4	0.7	1.3	16.0	7.6
B42	Poroto soya, cocido	100	67.0	120	14.7	6.5	1.0	10.2	0.6
B40	Poroto tape, cocido	100	67.0	68	8.0	0.8	0.7	16.2	7.3
B340*	Poroto, crudo, seco	100	11.7	290	23.9	2.8	3.2	16.1	42.3
B205*	Puerro, hoja, cruda	100	77.2	89	1.6	0.1	0.8	•	20.3
B210*	Rábano, hoja, cruda	100	91.2	30	2.4	0.3	1.7	•	4.4
B211*	Rábano, raíz, cruda	100	89.4	41	1.5	0.1	0.6	•	8.4
B305*	Radicheta, hoja, cruda	100	90.0	•	2.2	•	•	•	•
B299	Remolacha, con cáscara, cruda	100	87.3	47	1.6	0.0	0.9	•	10.2
B207*	Remolacha, con cáscara, hervida	100	90.3	•	1.0	T	0.8	•	•
B206*	Remolacha, sin cáscara, cruda	100	85.6	•	2.4	0.9	•	•	•
B300	Repollitos de Bruselas	100	85.5	53	2.7	0.1	1.5	•	10.2
B208*	Repollo blanco, crudo	100	94.0	17	2.4	T	1.7		1.9
B209*	Repollo colorado, crudo	100	96.6	7	0.5	0.1	0.3	1.4	1.1
B212*	Soja, cruda	100	9.6	401	34.6	24.2	4.4	16.1	11.1
B63	Tomate, entero, enlatado	100	93.0	23	0.1	0.1	0.1	•	5.5
B306*	Tomate, fruto, crudo	100	93.6	20	0.9	0.4	0.5	1.5	3.1
B62	Tomate, pulpa concentrada	100	84.0	50	0.2	0.1	0.2	•	12.0
B61	Tomate, pulpa tamizada	100	91.0	42	0.2	0.1	0.2	•	10.0
B169	Zanahoria, cruda	100	90.7	34	1.1	0.1	0.9	•	7.2
B231*	Zanahoria, cruda	100	•	•	•	•	•	•	•

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Macronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Humedad (g)	Energía (kcal/100 g)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	Cenizas (g)	Fibra dietética (g)	CHO total dif. (g) CHO disp. dif. (g)
B232*	Zanahoria, hervida	100	•	•	•	•	•	•	•
B213*	Zapallito, crudo	100	96.0	13	0.8	T	0.8	•	2.4
B170	Zapallito, crudo	100	95.3	13	0.8	0.2	0.5	•	3.2
B350*	Zapallito, hervido	100	95.0	16	1.3	T	0.9	•	2.8
B214*	Zapallo crudo	100	91.0	27	0.5	0.2	2.5	•	5.8

C Frutas y derivados

C217*	Ananá, enlatado	100	78.0	87	0.4	0.1	0.4	•	21.1
C216*	Ananá, fresco	100	85.3	58	0.4	0.2	0.4	•	13.7
C166	Banana ecuatoriana, fresca	100	73.7	102	1.2	0.1	0.9	•	24.1
C351*	Banana, fresca	100	74.8	99	1.2	0.2	0.8	•	23.0
C215*	Ciruela blanca, fresca	100	85.7	56	0.7	0.2	0.5	•	12.9
C252*	Durazno, envasado, en almíbar	100	80.9	75	0.4	0.1	0.4	•	18.2
C307*	Durazno, fresco	100	86.9	51	0.5	0.1	0.5	•	12.0
C125	Duraznos en almíbar, enlatados	100	85.0	59	0.0	0.0	0.2	•	14.8
C218*	Frutilla	100	90.0	41	0.8	0.6	0.5	•	8.1
C219*	Higo	100	78.0	88	1.4	0.4	0.6	•	19.6
C221*	Kiwi crudo	100	79.7	81	1.0	0.6	0.7	•	18.0
C222*	Limón	100	89.3	44	0.9	0.6	0.5	•	8.7
C165	Mandarina	100	83.7	64	1.0	0.1	0.5	•	14.7
C223*	Mandarina	100	84.2	62	0.9	0.1	0.4	•	14.4
C308*	Mango	100	84.8	61	0.5	0.3	0.3	•	14.1
C55	Manzana, fruto c/cáscara, asada, Granny Smith	100	79.4	74	0.3	0.5	0.4	2.3	17.1
C50	Manzana, fruto c/cáscara, asada, R. Deliciosa	100	74.5	89	0.4	0.6	0.4	3.6	20.5
C53	Manzana, fruto fresco c/cáscara, Granny Smith	100	85.8	45	0.3	0.1	0.2	2.8	10.8
C48	Manzana, fruto fresco c/cáscara, R. Deliciosa	100	83.7	55	0.2	0.3	0.3	2.7	12.8
C54	Manzana, fruto fresco s/cáscara, Granny Smith	100	86.4	46	0.3	0.1	0.3	1.9	11.0
C49	Manzana, fruto fresco s/cáscara, R. Deliciosa	100	84.2	56	0.2	0.1	0.2	1.8	13.5

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Macronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Humedad (g)	Energía (kcal/100 g)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	Cenizas (g)	Fibra dietética (g)	CHO total dif. (g) CHO disp. dif. (g)
C56	Manzana, fruto sin cáscara, asada, Granny Smith	100	76.0	90	0.3	0.3	0.3	1.7	21.4
C51	Manzana, fruto sin cáscara, asada, R. Deliciosa	100	78.0	79	0.3	0.2	0.3	2.2	19.0
C57	Manzana, fruto sin cáscara, compota, Gr. Smith	100	93.0	24	0.1	0.1	0.1	1.1	5.6
C52	Manzana, fruto sin cáscara, compota, R. Deliciosa	100	85.5	52	0.2	0.2	0.1	1.7	12.3
C224*	Melón	100	85.3	58	0.3	0.1	0.4	•	13.9
C225*	Membrillo	100	84.9	59	0.4	0.1	0.5	•	14.1
C167	Naranja	100	84.9	59	0.9	0.1	0.5	•	13.6
C226*	Naranja	100	87.5	49	0.7	0.2	0.4	•	11.2
C227*	Nuez	100	4.1	615	13.8	51.8	1.8	5.2	23.3
C310*	Palta sin piel	100	71.6	191	1.3	16.7	1.6	•	8.8
C309*	Papaya cruda	100	88.8	43	0.6	0.1	0.6	•	9.9
C228*	Pera, fruta fresca	100	82.0	72	0.3	0.2	0.3	•	17.2
C59	Peras en almíbar, enlatadas	100	79.1	74	0.5	0.0	0.3	2.0	18.1
C60	Pimienta	100	12.1	•	•	10.4	12.1	•	•
C229*	Pomelo	100	92.9	•	0.5	•	•	•	•
C230*	Sandía	100	93.0	27	0.7	0.1	0.3	•	5.9

D Grasas, aceites y derivados

D233*	Aceite de algodón	100	-	900	0.0	100	-	-	0.0
D357	Aceite de arroz	100	-	900	0.0	100	-	-	0.0
D234*	Aceite de coco	100	-	900	0.0	100	-	-	0.0
D235*	Aceite de girasol	100	-	900	0.0	100	-	-	0.0
D236*	Aceite de maíz	100	-	900	0.0	100	-	-	0.0
D237*	Aceite de oliva	100	-	900	0.0	100	-	-	0.0
D238*	Aceite de soya	100	-	900	0.0	100	-	-	0.0
D241*	Grasa animal	100	-	898	0.0	99.8	0.2	-	0.0
D242*	Grasa vegetal	100	1.0	887	0.0	98.5	0.5	-	0.0
D243*	Grasa vegetal para cocinar	100	-	900	0.0	100	-	-	0.0

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Macronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Humedad (g)	Energía (kcal/100 g)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	Cenizas (g)	Fibra dietética (g)	CHO total dif. (g) CHO disp. dif. (g)
D311*	Manteca, fresca	100	15.3	758	0.5	84	0.2	-	0.0
D239*	Margarina	100	15.5	733	0.6	81	2.5	-	0.4
D240*	Margarina con sal	100	15.7	730	0.9	80.5	2.5	-	0.4

E Pescados y mariscos

E264*	Abadejo, carne, cruda	100	81.9	72	15.8	0.9	1.2	-	0.2
E244*	Almejas	100	80.8	73	14.0	0.7	1.9	-	2.6
E245*	Anchoa	100	76.4	92	21.5	0.4	1.2	-	0.5
E397	Atún enlatado en aceite	100	57.5	332	13.4	30.9	0.8	-	0
E246*	Atún, enlatado con aceite	100	53.2	288	21.9	22.0	2.3	-	0.6
E345	Atún, variedad albacora, crudo	100	78.0	141	11.0	10.8	1.0	-	0.0
E343	Atún, variedad aleta amarilla, crudo	100	73.0	133	21.2	5.4	1.0	-	0.0
E346	Atún, variedad pez limón, crudo	100	77.0	100	19.8	2.3	0.9	-	0.0
E344	Atún, variedad yuca, crudo	100	60.0	261	18.0	21.0	1.0	-	0.0
E248*	Bonito, carne , frito	100	56.5	224	31.8	10.8	0.9	-	0.0
E247*	Bonito, carne, crudo	100	69.9	136	24.4	4.0	1.1	-	0.6
E255*	Brótola, cruda	100	79.5	83	17.6	1.2	1.4	-	0.4
E150	Brótola, filetes sin espinas	100	83.0	67	15.6	0.5	0.9	-	0.0
E249*	Camarón, crudo	100	76.6	92	21.0	0.8	1.6	-	0.1
E250*	Cazón	100	72.3	149	17.6	8.7	1.4	-	0.0
E151	Cazón, lomos	100	76.4	96	21.4	1.1	1.1	-	0.0
E251*	Corvina , filete crudo	100	77.0	97	19.5	1.9	1.3	-	0.4
E253*	Lenguado, carne, crudo	100	80.2	78	17.5	0.8	1.4	-	0.2
E259*	Mejillón, carne, crudo, fresco	100	83.0	64	11.9	1.1	2.3	-	1.7
E149	Merluza, filetes sin espinas, crudos	100	78.2	98	15.6	3.0	1.0	-	2.2
E66	Merluza, milanesas, al horno	100	55.9	207	4.1	8.2	2.7	-	29.1
E64	Merluza, milanesas, crudas	100	70.1	132	4.2	4.5	2.6	-	18.6
E65	Merluza, milanesas, fritas	100	56.0	207	4.0	8.2	2.6	-	29.2

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Macronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Humedad (g)	Energía (kcal/100 g)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	Cenizas (g)	Fibra dietética (g)	CHO total dif. (g) CHO disp. dif. (g)
E254*	Pejerrey de mar, crudo	100	78.2	86	18.7	1.2	1.7	-	0.2
E261*	Pescadilla, carne, cruda, fresca	100	77.7	97	17.8	2.8	1.5	-	0.2
E152	Pescadilla, lomos crudos	100	82.5	70	14.7	0.7	1.0	-	1.1
E284*	Salmón, enlatado en aceite	100	61.6	212	21.7	13.9	2.8	-	0.0
E352*	Salmón, tipo coho, enlatado	100	67.5	•	•	9.1	•	-	•
E366	Sardina, filete, conserva en aceite	100	71.5	114	21.4	3.1	4.0	-	0.0
E365	Sardina, filete, conserva en agua	100	74.3	100	20.7	1.9	3.1	-	0.0
E267*	Sardina, filete, en conserva	100	60.6	203	25.8	11.0	2.4	-	0.2
E256*	Sardina, tipo grated, enlatada	100	65.4	171	22.4	9.0	3.2	-	0.0

F Carnes y derivados

F295	Cerdo, bondiola	100	30.7	394	17.7	26.8	4.4	-	20.4
F258*	Cerdo, costilla a la parrilla	100	50.0	320	25.2	24.3	0.5	-	0.0
F293	Cerdo, chorizo	100	47.8	367	13.2	34.1	3.1	-	1.8
F257*	Cerdo, chorizo crudo	100	39.8	454	13.0	44.2	1.9	-	1.1
F292	Cerdo, chorizo envasado al vacío	100	48.9	352	13.2	32.0	3.0	-	2.9
F399	Cerdo, chorizo parrillero cocido	100	39.4	408	19.3	36.7	4.6	-	0
F268*	Cerdo, jamón cocido	100	60.4	211	20.3	14.4	4.9	-	0.0
F141	Cerdo, jamón cocido	100	76.0	125	12.5	8.3	3.2	-	0.0
F260*	Cerdo, jamón crudo	100	28.9	473	18.0	44.6	8.5	-	0.0
F360	Cerdo, jamón crudo	100	45.5	327	21.2	26.7	6.2	-	0.4
F273*	Cerdo, lomito canadiense	100	58.7	220	20.9	15.1	5.3	-	0.0
F135	Cerdo, paleta sandwichera	100	70.9	120	10.7	3.8	3.8	-	10.8
F262*	Cerdo, panceta	100	14.3	670	8.3	70.8	6.6	-	0.0
F312*	Conejo angora, carne	100	75.5	109	19.4	3.1	1.1	-	0.9
F313*	Conejo neozelandés, carne	100	73.5	120	19.6	3.7	1.1	-	2.1
F265*	Cordero, paleta a la parrilla	100	62.0	182	28.0	7.8	2.2	-	0.0
F266*	Cordero, paleta cruda	100	77.0	99	18.7	2.7	1.6	-	0.0

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Macronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Humedad (g)	Energía (kcal/100 g)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	Cenizas (g)	Fibra dietética (g)	CHO total dif. (g) CHO disp. dif. (g)
F80	Corned beef	100	57.8	236	25.0	15.1	2.1	-	0.0
F79	Frankfurters	100	65.0	199	13.3	14.2	2.9	-	4.6
F146	Frankfurters, envasados al vacío	100	64.0	219	14.6	17.6	3.2	-	0.6
F270*	Gallina hervida	100	50.9	•	24.2	19.2	•	-	•
F271*	Gallina, pechuga cruda	100	63.7	•	22.4	11.5	•	-	•
F78	Hamburguesa, cruda	100	62.0	251	14.0	21.6	2.2	-	0.2
F145	Hamburguesa, cruda, congelada	100	63.3	209	18.3	14.4	2.5	-	1.5
F367	Hamburguesa, lighth, a la parrilla	100	66.7	163	21.5	7.5	2.0	-	2.3
F74	Leonesa	100	56.8	266	9.8	21.1	3.2	-	9.1
F137	Leonesa feteada, envasada al vacío	100	59.9	220	11.9	14.7	3.6	-	9.9
F272*	Longaniza	100	37.1	431	13.4	38.8	3.6	-	7.1
F274*	Morcilla	100	44.5	381	17.6	31.8	0.1	-	6.0
F296	Morcilla dulce	100	46.1	345	13.5	27.1	1.6	-	11.7
F73	Mortadela	100	50.0	298	12.5	22.9	4.1	-	10.5
F136	Mortadela feteada, envasada al vacío	100	56.6	264	9.7	20.4	2.9	-	10.4
F138	Ñandú, carne, cruda	100	74.7	106	22.1	2.0	1.2	-	0.0
F394	Paté de carne	100	68.4	181	11.1	12.2	1.7	-	6.6
F330	Pollo, hamburguesa cruda	100	69.8	159	20.2	8.7	1.3	-	0.0
F328	Pollo, milanesa rebozada al horno	100	69.2	145	9.9	5.5	1.5	-	13.9
F331	Pollo, milanesa rebozada cruda	100	62.5	196	19.1	10.3	1.3	-	6.8
F324	Pollo, muslo c/piel, al horno	100	59.7	207	29.2	10.0	1.1	-	-0.0
F148	Pollo, muslo sin piel, crudo	100	72.1	149	17.9	8.4	1.1	-	0.5
F71	Pollo, pata con piel, al horno	100	64.2	188	23.0	10.0	1.4	-	1.4
F67	Pollo, pata con piel, cruda	100	68.9	170	16.9	10.0	1.1	-	3.1
F69	Pollo, pata con piel, hervida	100	67.4	171	20.0	9.0	1.0	-	2.6
F368	Pollo, pata s/piel, al horno	100	65.3	179	24.4	9.0	1.3	-	0.0
F72	Pollo, pechuga con piel, al horno	100	61.6	203	24.0	11.1	1.5	-	1.8
F369	Pollo, pechuga s/piel, al horno	100	67.8	152	24.8	5.9	1.5	-	0.0
F70	Pollo, pechuga sin piel, cocida	100	68.4	132	28.0	2.0	1.1	-	0.5
F147	Pollo, pechuga, cruda, s/piel (envasada)	100	74.0	115	22.1	3.0	0.9	-	0.0

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Macronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Humedad (g)	Energía (kcal/100 g)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	Cenizas (g)	Fibra dietética (g)	CHO total dif. (g) CHO disp. dif. (g)
F68	Pollo, pechuga, sin piel, cruda	100	67.8	139	22.3	2.9	1.2	-	5.8
F314*	Rana, pata, carne, fresca, cruda	100	83.7	•	15.5	0.2	•	-	•
F275*	Salame	100	32.5	435	21.3	37.9	6.2	-	2.1
F294	Salame Milán	100	52.6	237	25.6	15.0	6.8	-	0.0
F276*	Ternera, costilla cruda	100	76.3	95	20.0	1.7	2.0	-	0.0
F277*	Ternera, costilla, a la parrilla	100	67.8	139	27.2	3.4	1.6	-	0.0
F329	Vacuno, aguja, cruda	100	69.2	166	20.8	9.2	0.8	-	0.0
F143	Vacuno, asado de tira, crudo	100	61.9	248	15.6	19.9	0.9	-	1.7
F278*	Vacuno, bife a la parrilla	100	63.9	189	24.6	10.1	1.4	-	0.0
F139	Vacuno, carne picada	100	63.0	233	18.2	17.8	1.0	-	0.0
F142	Vacuno, cuadril, churrasco	100	71.8	133	22.0	5.0	1.2	-	0.0
F279*	Vacuno, hígado crudo	100	69.7	132	19.7	3.2	1.4	-	6.0
F333	Vacuno, lomo crudo	100	71.9	129	22.7	4.2	1.2	-	0.0
F289	Vacuno, milanesa de aguja c/pan rallado, al horno	100	55.3	214	20.8	7.8	1.0	-	15.1
F285	Vacuno, milanesa de aguja c/pan rallado, cruda	100	58.6	188	19.7	5.4	1.1	-	15.2
F287	Vacuno, milanesa de aguja c/pan rallado, frita	100	40.8	287	17.1	11.5	1.1	-	28.8
F77	Vacuno, milanesa de nalga, al horno	100	40.0	268	24.0	8.0	3.0	-	25.0
F75	Vacuno, milanesa de nalga, cruda	100	58.0	200	15.0	8.0	2.0	-	17.0
F76	Vacuno, milanesa de nalga, frita	100	50.5	249	17.5	12.5	3.0	-	16.5
F286	Vacuno, milanesa, cruda c/rebozador de salvado	100	62.1	160	22.0	4.2	3.1	-	8.6
F288	Vacuno, milanesa, frita c/rebozador de salvado	100	39.0	335	22.8	20.7	3.1	-	14.4
F144	Vacuno, nalga	100	73.2	130	20.4	5.4	1.0	-	0.0
F363	Vacuno, paleta c/ hueso	100	73.7	116	22.2	3.0	1.1	-	0.0
F325	Vacuno, pesceto al horno	100	69.5	156	17.4	8.1	1.7	-	3.3
F362	Vacuno, pesceto de novillo	100	70.0	143	23.5	5.4	1.1	-	0.0
F140	Vacuno, pulpa	100	71.8	139	20.3	6.1	1.1	-	0.7
F334	Vacuno, rueda sin hueso, cruda	100	71.2	133	23.1	4.5	1.2	-	0.0
F332	Vacuno, vacío crudo	100	71.0	139	22.4	5.5	1.1	-	0.0

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Macronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Humedad (g)	Energía (kcal/100 g)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	Cenizas (g)	Fibra dietética (g)	CHO total dif. (g) CHO disp. dif. (g)
G Leche y derivados									
G104	Caseinato	100	5.3	368	86.5	1.1	4.0	-	3.1
G91	Dulce de leche, común	100	25.2	320	8.3	5.6	1.7	-	59.2
G92	Dulce de leche, crema	100	27.8	319	8.7	7.4	1.8	-	54.3
G93	Dulce de leche, delactosado	100	29.2	304	9.2	5.6	1.7	-	54.3
G105	Helado de crema	100	65.0	166	5.0	6.0	1.0	-	23.0
G164	Helado triple (chocolate, crema y frutilla)	100	64.5	223	4.2	16.9	1.0	-	13.4
G86	Leche de vaca en polvo, descr.	100	1.6	379	34.4	3.5	8.0	-	52.5
G85	Leche de vaca en polvo, entera	100	1.5	502	26.2	26.5	6.2	-	39.6
G84	Leche de vaca, cultivada	100	87.2	53	4.0	1.1	0.9	-	6.8
G83	Leche de vaca, descremada	100	91.5	30	2.5	0.02	1.0	-	5.0
G81	Leche de vaca, pasterizada	100	89.0	54	3.2	2.6	0.7	-	4.5
G82	Leche de vaca, semidescr.	100	89.3	49	3.6	1.9	0.8	-	4.4
G99	Queso blando sabor comino	100	60.5	226	18.0	17.0	4.3	-	0.2
G98	Queso blando sabor jamón	100	61.7	211	15.0	14.5	3.6	-	5.2
G97	Queso blando sabor pimienta	100	63.1	219	13.5	17.5	4.1	-	1.8
G385*	Queso camembert	100	51.8	300	19.8	24.3	3.7	-	0.4
G386*	Queso cuartirolo	100	54.2	275	18.9	22.1	4.8	-	0
G387*	Queso cheddar	100	36.8	403	24.9	33.1	3.9	-	1.3
G100	Queso de corte	100	45.5	308	25.4	22.5	5.7	-	0.9
G388*	Queso gruyère	100	37.1	379	28.6	29.4	4.9	-	0
G94	Queso magro	100	54.6	231	25.0	13.1	4.0	-	3.3
G103	Queso mozzarella	100	46.2	312	25.2	21.9	3.3	-	3.4
G95	Queso natural blando	100	57.3	247	17.6	18.6	4.2	-	2.3
G389*	Queso parmesano	100	29.2	389	36	26	6	-	0
G390*	Queso provolone	100	31.9	391	32.1	29.2	6.8	-	0
G391*	Queso reggianito	100	31	400	29.3	31.4	8.3	-	0
G102	Queso ricotta	100	75.0	111	11.0	5.3	4.0	-	4.7
G96	Queso roquefort	100	62.5	221	14.5	17.3	3.9	-	1.8

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Macronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Humedad (g)	Energía (kcal/100 g)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	Cenizas (g)	Fibra dietética (g)	CHO total dif. (g) CHO disp. dif. (g)
G101	Queso Sbrinz	100	29.0	400	35.9	28.0	5.9	-	1.2
G396	Queso tipo colonia	100	39.2	376	26.8	29.9	4.5	-	0
G90	Yogur, descremado	100	91.5	31	4.0	0.1	0.9	-	3.5
G87	Yogur, entero frutado	100	79.8	88	3.4	2.0	0.8	-	14.0
G89	Yogur, semidescr. frutado	100	80.1	87	5.2	2.2	0.9	-	11.6
G88	Yogur, semidescr. saborizado	100	83.9	72	5.2	2.2	0.9	-	7.8

H Bebidas (alcohólicas y analcohólicas)

H376*	Aguardiente (50 % alcohol)	100	56	•	0	0	0.1	-	•
H378*	Bebida tipo Cola	100	88.3	•	•	•	0.1	-	•
H379*	Bebida tipo Cola	100	89.1	43	•	•	0.1	-	10.8
H377*	Bebida tipo Cola	100	88.2	46	0	0	0.3	-	11.5
H318*	Café de Colombia, infusión, sin azúcar	100	98.5	5	0.3	0.1	0.3	-	0.8
H374	Cerveza	100	95	30	0.3	-	0.1	-	0.4
H380*	Ginebra 45 % alcohol	100	62.1	•	•	•	•	-	37.9
H348*	Jugo de mandarina	100	91.4	•	0.6	•	•	-	•
H381	Jugo de mandarina, naranja y limón	100	83.4	66	0.33	0	0.17	-	16.1
H349*	Jugo naranja fresco filtrado	100	90.0	•	0.4	•	•	-	•
H382*	Ron 40 % alcohol	100	66.6	•	•	•	•	-	33.4
H319*	Té, infusión sin azúcar	100	98.6	8	0.1	0.8	0.3	-	0.2
H371	Vino blanco	100	82.0	78	-	-	0.2	-	0.2
H373	Vino clarete	100	80.0	74	-	-	0.2	-	0.1
H372	Vino rosado	100	80.0	74	-	-	0.2	-	0.1
H370	Vino tinto	100	78.0	70	-	-	0.3	-	0.1
H375*	Whisky (43 % alcohol)	100	63.9	445	0	0	0	-	36.1

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Macronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Humedad (g)	Energía (kcal/100 g)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	Cenizas (g)	Fibra dietética (g)	CHO total dif. (g) CHO disp. dif. (g)
J Huevos y derivados									
J282*	Clara de huevo cruda	100	87.1	48	11.6	0.2	1.1	-	0.0
J281*	Clara de huevo, cocida	100	86.8	54	12.8	0.3	0.1	-	0.0
J108	Huevo de codorniz	100	73.0	165	12.3	12.2	1.0	-	1.5
J339*	Huevo de codorniz	100	71.9	175	13.6	13.3	1.1	-	0.1
J106	Huevo de gallina, entero, crudo	100	72.1	156	12.5	9.6	1.0	-	4.8
J280*	Huevo de gallina, entero, crudo	100	74.9	156	12.0	11.8	1.0	-	0.3
J335*	Huevo de gallina, entero, crudo	100	74.0	158	12.8	11.5	1.0	-	0.7
J336*	Huevo de gallina, frito	100	68.0	196	16.3	14.5	1.2	-	0.0
J337*	Huevo de gallina, poché	100	74.6	152	13.4	10.9	1.1	-	0.0
J338*	Yema de huevo cruda	100	•	•	•	•	•	-	•
J283*	Yema de huevo, cruda	100	52.1	325	16.6	28.7	2.6	-	0.0
K Alimentos azucarados									
K26	Dulce de batata	100	33.4	267	0.5	0.4	0.4	•	65.3
K58	Dulce de Membrillo	100	24.6	303	0.4	0.5	0.4	•	74.1
K43	Dulce de Zapallo	100	35.9	256	0.4	0.4	0.5	•	62.8
K45	Mermelada de ciruela	100	29.9	279	0.4	0.1	0.5	•	69.1
K173	Mermelada de ciruela light	100	67.4	120	0.7	0.1	0.7	2.1	29.0
K46	Mermelada de durazno	100	30.7	276	0.4	0.1	0.4	•	68.4
K174	Mermelada de durazno light	100	66.9	122	0.4	0.1	0.7	2.0	29.9
K175	Mermelada de frambuesa light	100	65.0	125	0.7	0.1	0.7	3.3	30.2
K172	Mermelada de frutilla light	100	66.7	125	0.6	0.1	0.4	1.8	30.4
K47	Mermelada de higo	100	31.2	274	0.6	0.1	0.5	•	67.6
K177	Mermelada de kiwi light	100	66.8	124	0.6	0.1	0.5	1.8	30.2
K176	Mermelada de naranja light	100	67.4	123	0.5	0.1	0.4	1.5	30.1
K44	Mermelada de Zapallo	100	33.7	264	0.4	0.1	0.5	•	65.3

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Macronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Humedad (g)	Energía (kcal/100 g)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	Cenizas (g)	Fibra dietética (g)	CHO total dif. (g) CHO disp. dif. (g)
K109	Miel de abeja	100	17.6	329	2.0	0.0	0.1	-	80.3
K353*	Miel de abeja	100	17.2	330	2.0	0.0	0.2	-	80.6

L Misceláneos

L291	Pan rallado	100	11.3	358	11.6	1.1	0.6	•	75.4
L290	Rebozador de salvado de arroz desengrasado	100	10.3	320	16.7	3.3	13.8	•	55.9

R Alimentos manufacturados

R7	Alfajor de chocolate	100	14.3	423	6.1	17.0	1.3	•	61.3
R157	Alfajor de chocolate con triple relleno	100	13.2	447	7.1	22.9	1.5	2.1	53.2
R161	Bombón de chocolate	100	2.3	531	9.8	31.9	1.9	3.0	51.1
R110	Caldo de carne, cubito	100	4.6	278	8.2	21.3	52.6	•	13.3
R111	Caldo de gallina, cubito	100	5.4	290	8.6	22.1	49.8	•	14.1
R113	Caldo de puchero, cubito	100	5.5	296	7.8	22.9	49.1	•	14.7
R112	Caldo de verdura, cubito	100	5.0	283	6.5	20.1	49.5	•	18.9
R156	Galletitas oblea de chocolate rellenas	100	2.3	526	4.9	30.3	1.0	3.0	58.5
R107	Mayonesa	100	20.7	663	1.2	70.5	1.7	•	5.9
R317*	Mayonesa	100	8.3	802	2.2	88.1	1.4	•	0.0
R361	Mayonesa a base de soja	100	54.1	375	2.2	39.7	1.9	•	2.1
R153	Papas en rodajas finas, fritas	100	2.2	561	7.3	40.2	4.1	3.7	42.5
R22	Pizza	100	38.0	266	6.3	5.8	2.7	•	47.2
R23	Pizza con Muzzarella	100	33.0	313	15.3	11.5	3.1	•	37.1
R155	Snack de harina de maíz, frito	100	1.6	615	7.0	47.0	3.4	•	41.0
R154	Snack de maíz sabor queso	100	3.7	648	6.1	55.0	3.1	•	32.1
R116	Sopa de arvejas inst.	100	3.7	366	8.4	7.2	13.9	•	66.8

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Macronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Humedad (g)	Energía (kcal/100 g)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	Cenizas (g)	Fibra dietética (g)	CHO total dif. (g) CHO disp. dif. (g)
R124	Sopa de carne c/verdura inst.	100	1.7	381	5.2	7.4	12.2	•	73.5
R117	Sopa de carne inst.	100	2.6	426	4.8	19.3	15.0	-	58.3
R114	Sopa de espárragos inst.	100	2.9	407	7.3	14.5	13.5	•	61.8
R122	Sopa de gallina c/arroz inst.	100	5.7	345	9.7	6.0	15.6	•	63.0
R120	Sopa de gallina c/fideos inst.	100	5.6	346	12.4	5.9	15.4	•	60.7
R121	Sopa de pollo c/arroz inst.	100	2.0	360	8.1	5.9	15.3	•	68.7
R119	Sopa de pollo c/fideos inst.	100	2.5	379	9.0	7.7	12.3	•	68.5
R123	Sopa de pollo c/verdura inst.	100	2.0	366	8.1	7.3	15.6	•	67.0
R118	Sopa de pollo inst.	100	2.8	391	5.1	12.5	15.0	-	64.6
R115	Sopa de vegetales inst.	100	4.0	358	7.1	5.8	13.8	•	69.3

S Alimentos preparados

S320	Bifes de carne con salsa	100	66.1	173	22.0	8.5	1.4	•	2.0
S383	Capelettis con salsa blanca	100	57.3	202	7.7	7.3	1.4	•	26.3
S400	Empanadas de carne	100	34.9	369	15.4	23	1.6	•	25.1
S395	Empanadas de jamón y queso	100	40.6	391	12.1	32.6	2.4	•	12.3
S392	Hamburguesa con queso y cebolla al pan	100	48.2	280	18.5	16.1	2.0	•	15.2
S401	Hamburguesa con pepinos, queso y cebolla al pan	100	49.6	271	10.8	15.4	1.8	•	22.4
S158	Hamburguesa de carne al pan	100	46.1	332	14.8	26.2	2.5	1.1	9.3
S321	Muslo de pollo al horno (con piel) con salsa	100	60.0	206	28.3	10.3	1.4	•	0.0
S160	Pancho con mostaza	100	46.6	284	11.8	17.2	3.1	0.9	20.4
S327	Pascualina con huevo	100	75.1	111	4.9	3.8	1.9	•	14.3
S322	Pesceto al horno con salsa	100	63.7	180	27.0	8.0	1.3	•	-0.0
S323	Ravioles, rellenos de verdura con salsa de tomate	100	60	199	4.2	9.0	1.6	•	25.2
S326	Rollo de carne picada con salsa	100	66.1	169	11.7	7.5	1.0	•	13.7
S159	Tortuga de jamón y queso	100	40.2	405	11.0	36.2	3.1	0.6	8.9

4.2 Micronutrientes

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Micronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Ac.grasos sat. (g)	Ac. grasos monoinsat. (g)	Ac.grasos poliinsat. (g)	Colesterol (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A equiv.total (ug)	Beta caroteno equiv.total (ug)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vit.C (mg)
A Cereales y derivados																		
A180*	Arroz blanco, pulido crudo	100	•	•	•	•	4	78	9	93	0.7	•	•	•	0.04	0.09	4.7	•
A178*	Arroz blanco, pulido, hervido	100	•	•	•	•	5	80	3	26	0.6	•	•	•	•	•	•	•
A179*	Cebada perlada, grano crudo	100	•	•	•	•	6	138	15	204	2.8	•	•	•	0.09	0.12	7.4	•
A356*	Galleta al agua	100	•	•	•	•	141	182	19.3	200	2	2.2	•	•	•	•	•	•
A354*	Galleta integral	100	•	•	•	•	628	148	24	143	1.7	•	•	•	•	•	•	•
A355*	Grissines	100	•	•	•	•	640	52	51	117	3.7	•	•	•	•	•	•	•
A181*	Harina de trigo integral	100	•	•	•	•	15.9	605	26.8	267	3.3	3.8	•	•	1.6	0.4	5.2	•
A315*	Pan de Viena	100	•	•	•	•	71	132	39	157	1.2	•	•	•	•	•	•	•
A316*	Pan francés	100	•	•	•	•	274	93	22	107	1.1	•	•	•	0.24	0.28	2.3	•
A358	Pasta de harina de arroz, secas	100	•	•	•	•	19.4	6.5	11	0.18	•	0.6	•	•	•	•	•	•
B Vegetales y derivados																		
B183*	Acelga, hoja, cruda	100	•	•	•	•	154	639	115	102	6.9	•	473	•	0.09	0.14	0.5	21.1
B182*	Acelga, hoja, hervida	100	•	•	•	•	74	226	149	31	2.4	•	•	•	•	•	•	10.1
B185*	Apio, hojas, crudo, fresco	100	•	•	•	•	•	•	220	69	8.5	•	580	•	0.1	0.2	0.9	30
B184*	Apio, tallo, crudo, fresco	100	•	•	•	•	•	•	109	36	1.5	•	27	•	0.03	0.07	0.7	8
B302*	Arvejas, crudas, frescas	100	•	•	•	•	•	•	47	94	2.3	•	129	•	0.2	0.2	1	33
B186*	Berenjena, cruda	100	•	•	•	•	3	238	10	12	0.4	•	T	•	0.1	0.5	1.8	2.2
B298*	Chaucha cruda, vaina y semilla	100	•	•	•	•	23	247	60	100	2.8	•	•	•	0.05	0.28	0.7	19.6
B188*	Coliflor, hervida	100	•	•	•	•	11	152	23	33	0.5	•	•	•	•	•	•	34.8
B189*	Coliflor, cruda	100	•	•	•	•	41	313	25	65	0.9	•	20	10	0.1	0.1	0.5	59.3
B303*	Escarola fina o crespa, cruda	100	•	•	•	•	10	381	44	67	2.8	•	•	•	0.03	0.04	0.4	11.1
B304*	Espárrago, crudo	100	•	•	•	•	7	196	25	39	1	•	•	•	0.19	0.16	0.4	16.5
B192*	Espinaca, hoja hervida	100	•	•	•	•	18	274	32	47	1.1	•	•	•	•	•	•	23.7
B190*	Espinaca, hoja cruda	100	•	•	•	•	•	•	118	50	4.1	•	2500	1875	0.2	0.2	0.7	30
B191*	Haba, cruda	100	•	•	•	•	12	502	36	157	1.4	•	•	•	0.2	0.2	0.8	38.3

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Micronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Ac.grasos sat. (g)	Ac. grasos monoinsat. (g)	Ac.grasos poliinsat. (g)	Colesterol (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A equiv.total (ug)	Beta caroteno equiv.total (ug)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vit.C (mg)
B196*	Lechuga, hoja cruda, fresca	100	•	•	•	•	13	189	38	42	1.1	•	•	•	0.1	0.2	1.2	4.4
B193*	Maiz choclo, cocido	100	•	•	•	•	57.2	290	71	100	1.5	•	•	•	0.1	0.1	0.8	4.1
B194*	Maiz choclo, crudo	100	•	•	•	•	78.1	304	8.2	117	1.8	•	•	•	0.1	0.1	1	6.3
B195*	Maiz, crudo	100	•	•	•	•	•	•	98.6	333	•	•	•	•	•	•	•	•
B197*	Nabo, crudo	100	•	•	•	•	28	304	28	16	0.6	•	•	•	0.04	0.02	0.4	44.5
B200*	Nabo, raíz, hervido	100	•	•	•	•	23	168	72	31	•	•	•	•	•	•	•	•
B198*	Palmito	100	•	•	•	•	•	•	70	40	0.5	•	•	•	0.1	0.1	1.1	•
B199*	Papa al horno con aceite y sal	100	•	•	•	•	407	587	16	11	1.4	•	•	•	•	•	•	•
B201*	Papa, s/cásc., cruda	100	•	•	•	•	24	493	36	72	0.9	•	T	•	0.1	0.1	1.9	21.2
B204*	Papa, s/cásc., frita	100	•	•	•	•	35	510	14	79	0.4	•	•	•	•	•	•	14.4
B220*	Papa, s/cásc., hervida	100	•	•	•	•	17	405	21	69	1.8	•	•	•	•	•	•	4.9
B202*	Pepino, crudo	100	•	•	•	•	•	•	16	23	0.7	•	T	•	0.03	0.05	0.3	17
B203*	Perejil, hoja, cruda	100	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	0.1	0.05	0.3	282
B340*	Poroto, crudo, seco	100	•	•	•	•	8.2	1710	125	352	8.2	2.7	•	•	0.4	0.2	1.7	•
B205*	Puerro, hoja, cruda	100	•	•	•	•	•	•	65	65	2.2	•	13	•	0.1	0.2	3.1	23
B210*	Rábano, hoja, cruda	100	•	•	•	•	•	•	149	38	24.8	•	679	•	0.1	0.2	0.5	64
B211*	Rábano, raíz, cruda	100	•	•	•	•	•	•	30	38	2.4	•	•	•	0.04	0.04	0.2	22
B305*	Radicheta, hoja, cruda	100	•	•	•	•	97	339	138	64	1.7	•	•	•	•	•	•	14.8
B207*	Remolacha, con cáscara, hervida	100	•	•	•	•	63	338	11	39	1.8	•	•	•	•	•	•	•
B206*	Remolacha, sin cáscara, cruda	100	•	•	•	•	51	399	13	46	2.9	•	T	•	0.07	0.05	0.7	9.4
B208*	Repollo blanco, crudo	100	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	0.1	0.16	•	23.0
B212*	Soja, cruda	100	•	•	•	•	7.2	2008	175	498	7.6	3.7	•	•	•	•	•	•
B306*	Tomate, crudo	100	•	•	•	•	•	•	15	26	1.1	•	89	•	0.06	0.08	0.55	16.0
B231*	Zanahoria, cruda	100	•	•	•	•	22	366	37	46	0.5	•	•	•	0.08	0.07	0.3	3.9
B232*	Zanahoria, hervida	100	•	•	•	•	22	284	34	37	1.4	•	•	•	•	•	•	1
B213*	Zapallito, crudo	100	•	•	•	•	2	203	24	33	1.5	•	•	•	•	•	•	•
B350*	Zapallito, hervido	100	•	•	•	•	4	165	35	40	0.9	•	•	•	•	•	•	•
B214*	Zapallo, crudo	100	•	•	•	•	2	162	23	14	0.9	•	300	•	0.04	0.06	0.4	4.8

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Micronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Ac.grasos sat. (g)	Ac. grasos monoinsat. (g)	Ac.grasos poliinsat. (g)	Colesterol (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A equiv.total (ug)	Beta caroteno equiv.total (ug)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vit.C (mg)
-------	----------	------------	--------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------	---------	--------	---------	--------	---------	---------	-------------------------	--------------------------------	--------------	------------------	--------------	------------

C Frutas y derivados

C217*	Ananá, enlatado	100	•	•	•	•	1	57	13	5	1.7	•	•	•	0.08	0.08	0.6	12.8
C216*	Ananá, fresco	100	•	•	•	•	2	247	12	8	0.4	•	•	•	0.07	0.08	1	40.3
C351*	Banana, fresca	100	•	•	•	•	1	348	7	28	0.4	•	•	•	0.06	0.09	1.2	•
C215*	Ciruela blanca, fresca	100	•	•	•	•	2	261	24	16	0.4	•	•	•	0.03	0.06	0.8	4.2
C252*	Durazno, envasado, en almíbar	100	•	•	•	•	1	151	4	1	1.9	•	•	•	0.02	0.05	1	3.6
C307*	Durazno, fresco	100	•	•	•	•	3	259	5	19	0.4	•	•	•	0.02	0.04	0.8	6.3
C218*	Frutilla	100	•	•	•	•	2	161	22	23	0.7	•	•	•	0.04	0.05	0.4	88.7
C219*	Higo	100	•	•	•	•	2	268	34	32	0.4	•	•	•	0.01	0.05	0.7	0.6
C221*	Kiwi crudo	100	•	•	•	•	1.1	371.4	53.1	74.7	0.7	•	•	•	•	•	•	95.8
C222*	Limón	100	•	•	•	•	6	163	107	21	0.4	•	•	•	0.09	0.01	•	62.6
C223*	Mandarina	100	•	•	•	•	•	•	22	20	0.4	•	175	•	0.04	0.1	2.0	23.0
C308*	Mango	100	•	•	•	•	2	156	10	11	0.1	0.04	137	•	0.06	0.06	0.6	28.0
C224*	Melón	100	•	•	•	•	17	275	17	18	0.5	•	•	•	0.04	0.03	0.3	14.8
C225*	Membrillo	100	•	•	•	•	3	203	14	19	0.3	•	•	•	0.03	0.05	0.9	3.4
C226*	Naranja	100	•	•	•	•	•	•	20	27	0.7	•	8	•	0.05	0.05	0.4	59.0
C227*	Nuez	100	•	•	•	•	•	•	91	370	4.3	•	10	•	0.2	0.5	3.1	3.0
C310*	Palta, sin piel	100	•	•	•	•	•	•	46.9	34	2.2	•	•	•	0.07	0.2	0.8	10.7
C309*	Papaya, cruda	100	•	•	•	•	3	257	24	5	0.1	0.07	21	•	0.03	0.03	0.3	62
C228*	Pera	100	•	•	•	•	•	•	10	25	25	•	T	•	0.03	0.05	0.3	7
C229*	Pomelo	100	•	•	•	•	37	147	13	10	0.2	•	•	•	0.1	0.1	T	48
C230*	Sandía	100	•	•	•	•	•	•	6	5	0.3	•	23	•	0.06	0.04	0.2	3.0

D Grasas, aceites y derivados

D233*	Aceite de algodón	100	25.9	17.8	51.8	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
D357	Aceite de arroz	100	20.2	44.6	35.2	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
D234*	Aceite de coco	100	86.5	5.8	1.8	•	•	•	•	0.1	•	•	•	•	•	•	•	•

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Micronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Ac.grasos sat. (g)	Ac. grasos monoinsat. (g)	Ac.grasos poliinsat. (g)	Colesterol (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A equiv.total (ug)	Beta caroteno equiv.total (ug)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vit.C (mg)	
D235*	Aceite de girasol	100	10.2	32.4	52.7	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
D236*	Aceite de maíz	100	12.7	24.2	58	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
D237*	Aceite de oliva	100	13.5	72.5	7.9	•	•	T	1	1.2	0.4	0.1	•	•	•	•	•	•	•
D238*	Aceite de soya	100	14.4	22.8	51	•	•	-	-	0.3	•	•	•	•	•	•	•	•	•
D241*	Grasa animal	100	43	41	11	95	•	•	•	T	•	•	•	•	•	•	•	•	•
D242*	Grasa vegetal	100	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
D243*	Grasa vegetal, para cocinar	100	23	65	7	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
D311*	Manteca, fresca	100	•	•	•	•	223	15	15	24	0.2	•	•	•	•	•	•	•	•
D239*	Margarina	100	•	•	•	•	•	•	2	15	0.2	•	•	•	•	•	•	•	•
D240*	Margarina, con sal	100	15.8	35.8	24.3	•	943	42	30	22.9	0.1	T	993	•	0.01	0.04	0.01	•	

E Pescados y mariscos

E244*	Almejas	100	0.2	0.1	0.1	31	36	235	T	168	3.4	1.7	T	•	T	T	T	•
E245*	Anchoa	100	•	•	•	•	80	266	20	220	1.4	•	•	•	0.2	0.5	15.8	•
E246*	Atún, enlatado, con aceite	100	•	•	•	•	625	212	9.1	157	1.7	•	•	•	T	0.24	0.8	•
E247*	Bonito, carne, crudo	100	•	•	•	•	•	•	22	240	3.8	•	•	•	•	•	•	•
E248*	Bonito, carne, frito	100	•	•	•	•	•	•	27	308	4.1	•	•	•	•	•	•	•
E255*	Brótola, cruda	100	•	•	•	•	82	282	18	207	2.1	•	•	•	0.08	0.16	27.2	2.7
E250*	Cazón	100	2.2	4.2	2.7	52	T	T	T	141	T	0.5	T	•	0.05	0.04	2.4	•
E251*	Corvina , filete, crudo	100	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	0.1	0.2	3.1	2.9
E253*	Lenguado, carne, crudo	100	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	0.08	0.34	3.5	1.8
E259*	Mejillón, carne, crudo, fresco	100	•	•	•	•	289	315	88	236	5.8	•	•	•	0.05	0.3	2.9	•
E261*	Pescadilla, carne, cruda, fresca	100	•	•	•	•	90	279	18	205	2.2	•	•	•	0.06	0.32	4	1.2
E284*	Salmón enlatado, en aceite	100	4.0	5.4	3.7	80	473	126	79	305	0.9	0.9	18	•	T	0.1	7.2	•
E352*	Salmón, tipo coho, enlatado	100	2.5	2.8	2.9	60	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
E267*	Sardina, filete, en conserva	100	•	•	•	•	•	•	84	453	1.1	•	•	•	1.1	0.06	2.9	1.7
E256*	Sardina, tipo grated, enlatada	100	•	•	•	•	•	•	151	473	1.6	•	•	•	1.3	0.04	3	3.0

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Micronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Ac.grasos sat. (g)	Ac. grasos monoinsat. (g)	Ac.grasos poliinsat. (g)	Colesterol (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A equiv.total (ug)	Beta caroteno equiv.total (ug)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vit.C (mg)
-------	----------	------------	--------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------	---------	--------	---------	--------	---------	---------	-------------------------	--------------------------------	--------------	------------------	--------------	------------

F Carnes y derivados

F257*	Cerdo, chorizo, crudo	100	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	0.1	0.2	2.7	2.6
F258*	Cerdo, costilla, a la parrilla	100	•	•	•	•	106	359	6	209	1.2	•	•	•	•	•	•	•
F260*	Cerdo, jamón crudo	100	•	•	•	•	2940	219	11	152	4.02	•	•	•	•	•	•	•
F273*	Cerdo, lomito canadiense	100	•	•	•	•	•	•	60	102	3.3	•	162	•	0.3	0.1	5.8	•
F262*	Cerdo, panceta	100	•	•	•	•	1780	17	37	38	1.3	•	•	•	•	•	•	•
F313*	Conejo neozelandes, carne	100	•	•	•	•	56	321	18	184	2.7	•	•	•	0.2	0.1	•	•
F265*	Cordero, paleta, a la parrilla	100	•	•	•	•	122	446	17	242	5.7	•	•	•	•	•	•	•
F266*	Cordero, paleta, cruda	100	•	•	•	•	97	361	13	170	1.7	•	•	•	0.1	0.1	10.6	•
F270*	Gallina, hervida	100	•	•	•	•	122	149	10	118	4	•	•	•	•	•	•	•
F271*	Gallina, pechuga, cruda	100	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
F272*	Longaniza	100	•	•	•	•	•	•	30	139	4.5	•	•	•	•	•	•	•
F274*	Morcilla	100	•	•	•	•	•	•	43	83	43	•	65	•	0.04	0.1	0.6	•
F314*	Rana, pata, carne, fresca, cruda	100	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
F275*	Salame	100	•	•	•	•	•	•	•	562	•	•	•	•	•	•	•	•
F277*	Ternera, costilla, a la parrilla	100	•	•	•	•	74	406	4	224	4.1	•	•	•	•	•	•	•
F276*	Ternera, costilla, cruda	100	•	•	•	•	88	325	5	201	2	•	•	•	•	•	•	•
F278*	Vacuno, bife, a la parrilla	100	•	•	•	•	97	367	4	238	3.5	•	•	•	•	•	•	•
F279*	Vacuno, hígado, crudo	100	•	•	•	•	86	320	4	376	10	•	•	•	0.2	2.3	12.7	•

G Leche y derivados

G385*	Queso camembert	100	15.3	5.8	0.5	72	842	187	388	347	0.3	2.4	252	•	0.03	0.49	0.6	0
G386*	Queso cuartirolo	100	•	•	•	•	360	64	625	700	•	•	•	•	0.04	0.93	•	•
G387*	Queso cheddar	100	21.1	7.9	0.6	105	620	98	721	512	0.7	3.1	303	•	0.03	0.38	0.1	•
G388*	Queso gruyère	100	•	•	•	•	542	128	1080	698	0.3	•	•	•	0.04	0.61	•	•
G389*	Queso parmesano	100	16.4	6.7	0.3	68	1602	92	1184	694	0.8	2.8	318	•	0.04	0.33	0.3	•

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Micronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Ac.grasos sat. (g)	Ac. grasos monoinsat. (g)	Ac.grasos poliinsat. (g)	Colesterol (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A equiv.total (ug)	Beta caroteno equiv.total (ug)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vit.C (mg)
G390*	Queso provolone	100	•	•	•	•	1190	72	925	765	•	•	•	•	0.07	0.28	•	•
G391*	Queso reggianito	100	•	•	•	•	1230	61	950	610	•	•	•	•	0.05	27	•	•

H Bebidas (alcohólicas y analcohólicas)

H376*	Aguardiente (50 % alcohol)	100	•	•	•	•	0	0	0	•	0	0	0	•	0	0	0	0
H377*	Bebida tipo Cola	100	•	•	•	•	•	•	0	20	0.2	•	0	•	0	0	0	0
H378*	Bebida tipo Cola	100	•	•	•	•	8	0.8	9.1	8.6	T	•	•	•	•	•	•	•
H379*	Bebida tipo Cola	100	•	•	•	•	4	1	3	12	0	T	•	•	•	•	•	•
H318*	Café de Colombia, infusión, s/azúcar	100	•	•	•	•	•	•	5	5	0.2	•	•	•	0.01	0.01	0.9	•
H380*	Ginebra 45 % alcohol	100	•	•	•	•	2	•	•	•	•	T	•	•	•	•	•	•
H348*	Jugo de mandarina	100	•	•	•	•	2	167	13	10	0.3	•	•	•	•	•	•	•
H349*	Jugo de naranja, filtrado, fresco	100	•	•	•	•	3	148	13	21	0.3	•	•	•	•	•	•	51
H382*	Ron 40 % alcohol	100	•	•	•	•	1	1	0	5	0.1	T	0	0	0.01	0.01	0	0
H319*	Té, infusión sin azúcar	100	•	•	•	•	•	•	5	5	0.2	•	•	•	•	0.04	0.1	•
H375*	Whisky (43 % alcohol)	100	•	•	•	•	1	2	0	5	0	T	0	•	0.01	0	0	0

J Huevos y derivados

J282*	Clara de huevo, cruda	100	•	•	•	•	186	142	10	28	0.9	•	•	•	•	•	•	•
J339*	Huevo de codorniz	100	4.2	5.5	1.4	430	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
J280*	Huevo de gallina, entero, crudo	100	3.2	4.5	2.9	449	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
J335*	Huevo de gallina, entero, crudo	100	•	•	•	•	135	138	56	213	2.5	•	•	•	0.25	0.52	0.2	•
J336*	Huevo de gallina, frito	100	•	•	•	•	220	176	64	256	2.5	•	•	•	•	•	•	•
J337*	Huevo de gallina, poché	100	•	•	•	•	183	57	104	166	3.4	•	•	•	•	•	•	•
J338*	Yema de huevo cruda	100	•	•	•	1315	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
J283*	Yema de huevo, cruda	100	•	•	•	•	65	114	109	510	5.9	•	•	•	•	•	•	•

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - Micronutrientes

Clave	Alimento	Medida (g)	Ac.grasos sat. (g)	Ac. grasos monoinsat. (g)	Ac.grasos poliinsat. (g)	Colesterol (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A equiv.total (ug)	Beta caroteno equiv.total (ug)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vit.C (mg)
-------	----------	------------	--------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------	---------	--------	---------	--------	---------	---------	-------------------------	--------------------------------	--------------	------------------	--------------	------------

K Alimentos azucarados

K353*	Miel de abeja	100	•	•	•	•	5	51	20	16	0.8	•	•	•	0.01	0.07	0.2	4
-------	---------------	-----	---	---	---	---	---	----	----	----	-----	---	---	---	------	------	-----	---

R Alimentos manufacturados

R317*	Mayonesa	100	•	•	•	•	336	24	18	54	3.7	•	•	•	•	•	•	•
-------	----------	-----	---	---	---	---	-----	----	----	----	-----	---	---	---	---	---	---	---

Anexo

Recomendaciones nutricionales para la población uruguaya

Ministerio de Salud Pública - División Salud de la Población
Departamento de Nutrición

Grupos	Edad (Años)	Peso (kg)	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Calcio (mg)	Magnesio (mg)	Selenio (µg)	Zinc (µg)	Hierro (µg)	Yodo (µg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg/EN)	Piridoxina (mg)	Ac.Pantoténico (mg)	Biotina (µg)	Folato (µg/EF)	B12 (µg)	C (mg)	A (µg/ER)	D (µg)	E (µg/EαT)	K (µg)
			(1)	(2)				(3)	(4)				(7)				(9)			(11)		(12)	
Lactantes	0 - 0.5	6	650	13	300	26	6	2.8	(5)	90	0.2	0.3	2 (8)	0.1	1.7	5	80	04	25	375	5	2.7	5
	0.5 - 1	9	850	14	400	53	10	4.1	8	135	0.3	0.4	4	0.3	1.8	6	80	05	30	400	5	2.7	10
Niños	1 - 3	13	1300	16	500	60	17	4.1	5	75	0.5	0.5	6	0.5	2	8	160	09	30	400	5	5	15
	4 - 6	20	1800	24	600	73	21	5.1	5	110	0.6	0.6	8	0.6	3	12	200	1.2	30	450	5	5	20
	7 - 10	28	2000	28	700	100	21	5.6	7	100	0.9	0.9	12	1	4	20	330	1.8	35	500	5	7	25
Hombres	11 - 14	45	2500	45	1300	250	34	9.7	12	110	1.2	1.3	16	1.3	5	25	400	2.4	40	600	5	10	35
	15 - 18	66	3000	59	1300	250	34	9.7	16	110	1.2	1.3	16	1.3	5	25	400	2.4	40	600	5	10	35
	19 - 24	72	2900	58	1000	250	34	7	11	130	1.2	1.3	16	1.3	5	30	400	2.4	45	600	5	10	65
	25 - 50	79	2900	63	1000	260	34	7	11	130	1.2	1.3	16	1.3	5	30	400	2.4	45	600	5	10	65
	51 - 64	77	2300	63	1000	260	34	7	11	130	1.2	1.3	16	1.3	5	30	400	2.4	45	600	10	10	65
	65 y +	77	2300	63	1300	230	34	7	11	130	1.2	1.3	16	1.7	5	30	400	2.4	45	600	15	10	65
Mujeres	11 - 14	46	2200	46	1300	230	26	7.8	28	100	1.1	1.0	16	1.3	5	25	400	2.4	40	600	5	7.5	35
	15 - 18	55	2200	44	1300	230	26	7.8	26	100	1.1	1.0	16	1.3	5	25	400	2.4	40	600	5	7.5	35
	19 - 24	58	2200	46	1000	220	26	4.9	24	110	1.1	1.1	14	1.3	5	30	400	2.4	45	500	5	7.5	55
	25 - 50	63	2200	50	1000	220	26	4.9	24	110	1.1	1.1	14	1.3	5	30	400	2.4	45	500	5	7.5	55
	51 - 64	65	1900	50	1300	220	26	4.9	9	110	1.1	1.1	14	1.5	5	30	400	2.4	45	500	10	7.5	55
	65 y +	65	1900	50	1300	190	26	4.9	9	110	1.1	1.1	14	1.5	5	30	400	2.4	45	600	15	7.5	55
Embarazo	1er.Tri.		+0	+10	1200	220	26	5.5	(6)	200	1.4	1.4	18	1.9	6	30	600	2.6	55	800	5	7.5	55
	2ºTri.		+300	+10	1200	220	28	7	(6)	200	1.4	1.4	18	1.9	6	30	600	2.6	55	800	5	7.5	55
	3er.Tri.		+300	+10	1200	220	30	10	(6)	200	1.4	1.4	18	1.9	6	30	600	2.6	55	800	5	7.5	55
Lactancia			+500	+15	1000	270	35	9.5	40	200	1.5	1.6	17	2	7	35	500	2.8	70(10)	850	5	7.5	55

Notas

- (1) Las necesidades de energía se calcularon en base a la metodología propuesta por FAO/OMS (1985). Estos son valores provisionales, ya que estas necesidades están en revisión en el momento actual.
- (2) Las necesidades de proteínas se adoptaron de las Recomendaciones FAO/OMS (1985). Estos son valores provisionales, ya que estas necesidades están en revisión en el momento actual.
- (3) Para establecer la recomendación de zinc se utilizó una biodisponibilidad media en la dieta general de la población.
- (4) Para establecer la recomendación de hierro se estimó una biodisponibilidad media en la dieta general de la población.
- (5) El hierro que almacenan los lactantes es suficiente para cubrir sus necesidades los seis primeros meses de vida. Los recién nacidos prematuros o de bajo peso requieren hierro adicional desde el nacimiento.
- (6) Se recomienda que toda mujer embarazada reciba suplementación con hierro medicamentoso desde el comienzo de su embarazo, que aporte de 60 a 100 mg de hierro dos veces por semana. Las que presenten anemia por déficit de hierro deberán recibir dosis mayores.
- (7) EN = Equivalentes de niacina.
- (8) En este grupo, se utiliza sólo niacina preformada.
- (9) EF = Equivalentes de folato en la dieta. Esto se calcula en base al folato de los alimentos al que deberá sumarse 1.7 x g de ácido fólico sintético recibido en forma de suplemento.
- (10) Se necesitan 25 mg adicionales durante la lactancia.
- (11) ER = Equivalentes de retinol.
- (12) E α T = Equivalentes de alfa tocoferol.

Las Recomendaciones nutricionales de vitaminas y minerales para la población uruguaya están basadas en las recomendaciones FAO/OMS (1998).

Montevideo, mayo de 2002.-

Abreviaturas

Ac.: ácido

C/ : con

Dif.: diferencia

Disp.: disponible

Equiv.: equivalente

Inst.: instantáneo

Monoinsat: monoinsaturado

Poliinsat.: poliinsaturado

S/ : sin

Sat.: saturado

Semidescr.: semidescremado

T: trazas

Vit.: vitamina

Diseño:
Tótem Comunicación
www.webtotem.com

Octubre de 2002