

C A P I T U L O N ° . 1 2

D I E T A S

Las actividades diversas de los seres humanos son causa - de que no sean iguales los regímenes alimenticios que requieren las diversas personas en relación con sus ocupaciones, así vemos que una persona sometida a ejercicios físicos violentos, necesita una dieta rica en proteínas y un ejecutivo que no ejecuta trabajos físicos sino intelectual necesita dieta ricas en fosfato y proteínas.

La dieta mínima normal debe de proporcionar 2,300 calorías, esta dieta debe de administrarse a personas que no están sometidas a ejercicios físicos violentos.

D I E T A D E R E C U P E R A C I O N

Para los convalecientes de alguna enfermedad o personas - que han sido sometidas a cirugías importantes, siempre y cuando su patología no afecte al sistema renal es primordial la administración de proteínas en grandes cantidades la cual le permitirá reponer los tejidos dañados.

Estas dietas de recuperación además de ser hiperoteicas son hipergrasas e hipoglúcidos.

DIETAS EN ALGUNOS TRASTORNOS METABOLICOS

Algunas enfermedades del metabolismo como la diabetes - pueden ser controlados a base de dietas; el problema -- principal del diabético es el no poder utilizar sus azúcares normalmente, por lo tanto no vamos a aumentar el trabajo de su lesionado páncreas dándole a comer glúcidos, lo correcto en este caso es una dieta con un aporte mínimo de glúcidos para que éstos puedan ser manejados.

Si el problema es una obesidad de tipo metabólico los lípidos en cantidades importantes quedaron poscritos de la alimentación del enfermo.

En estado de problemas renal, que este órgano (riñón) - es el encargado de la excreta de urea, producto final - del metabolismo de las proteínas, lo indicado será proporcionar al paciente una dieta hipoproteica.

Algunas veces se restringe también la ingesta de minerales como el sodio, cuando ésta no pueda ser manejado por el riñón, ya que el sodio fija agua y puede ser causa de una edema, casi siempre las mujeres en el último período del embarazo son sometidas a dietas hiposódicas para evitar edemas.

Esta es una breve consideración en cuanto al contenido de las dietas, en cuanto al estado físico podemos observar con distintas enfermedades que condicionan a -- los alimentos en cuanto a su presentación para su correcta utilización y así tendremos desde la dieta absoluta, la líquida, la blanda, semisólida, sólida y normal.

En casi todos los centros deportivos y hospitalarios - existe un departamento llamado "NUTRICION", que es la que se encarga previo examen y valoración de cada uno de los habitantes del centro, elabora una dieta especial de acuerdo con las características fisiológicas y requerimientos de cada individuo.

Dicho departamento está a cargo de profesionistas especializados en la materia, nutriólogos y dietistas con profundos conocimientos de fisiología, higiene y salud pública para la correcta administración de los alimentos.

No consideramos aquí dietas especiales para cada tipo - de deportista, ya que éstos estarán siempre en relación con la clase de deporte, la edad, el estado físico y la región que habite el deportista. Por lo general en los centros deportivos de importancia existen regímenes - - balanceados apropiados a las circunstancias y al medio ambiente.

CUADRO I

Recomendaciones para el Consumo de Nutrientos*
(para individuos normales con la dieta en las condiciones de México)

EDADES (meses y años cumplidos)	P/Teórico (Kg)a	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg Eq)d	Ac. Ascórbico (mg Eq)	Retinol (mg Eq)
Niños ambos sexos										
0-3 meses	-	120/Kg	2.3/Kg	600	10	0.06/Kg	0.07/Kg	1.1/Kg	40	500
4-11 meses	-	110/Kg	2.5/Kg	600	15c	0.05/Kg	0.06/Kg	1.0/Kg	40	500
12-23 meses	10.6	1000	27	600	15c	0.6	0.8	11.0	40	500
2-3 años	13.9	1250	32	500	15	0.6	0.8	11.0	40	500
4-5 años	18.2	1500	40	500	10	0.8	0.9	13.5	40	500
7-10 años	26.2	2000	52	500	10	1.1	1.3	18.9	40	500
Adolescentes Masc.										
11-13 años	39.3	2500	60	700	18	1.3	1.6	23.0	50	1000
14-18 años	57.8	3000	75	700	18	1.5	1.8	27.0	50	1000
Adolescentes Fem.										
11-18 años	53.3	2300	67	700	18	1.2	1.4	20.7	50	1000
Hombres										
18-34 años	65.0	2700	83	500	10	1.4	1.7	24.8	50	1000
35-54 años	65.0	2500	83	500	10	1.3	1.5	22.5	50	1000
55 y más años	65.0	2250	83	500b	10	1.1	1.4	20.3	50	1000
Mujeres										
18-34 años	55.0	2000	71	500	18	1.0	1.2	18.0	50	1000
35-54 años	55.0	1850	71	500	18	1.0	1.2	16.6	50	1000
55 y más años	55.0	1700	71	500b	10	1.0	1.2	16.0	50	1000
Embarazadas										
Lactantes	-	+ 200	+ 10	1000	25c	+ 0.2	+ 0.3	+ 3.0	80	1500
	-	+ 1000	+ 30	1000	25c	+ 0.5	+ 0.7	+ 7.0	80	1500

* Este cuadro es un resumen.

a) Pesos para la edad central del período.

b) Se sugiere dar cantidades mayores para disminuir el balance negativo de calcio habitual en esta edad.

c) Estas cantidades difícilmente se cubren con una dieta normal por lo que se sugiere la suplementación.

d) Un miligramo equivalente de niacina es igual a un miligramo de niacina ó a 60 miligramos de triptofano.

e) Un microgramo equivalente de retinol es igual a un mcg de retinol, a 9 mcg de caroteno ó a 3 U I de actividad de

FUENTE: Instituto Nacional de la Nutrición.

CUADRO 2

Valor Nutritivo de los Alimentos en 100 gramos de peso neto

Alimentos	Porción Comestible	GRAMOS					MILIGRAMOS					
		Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Tiamina	Riboflav.	Niacina	Ac. Ascórbico	Mcg Eq. Retinol
CEREALES:												
Arroz	100 o/o	364	7.4	1.0	78.8	10	1.05	0.23	0.03	1.6	0.0	0.0
Arroz (harina de)	100 o/o	363	6.9	0.6	79.7	9	1.30	0.08	0.03	1.6	0.0	0.0
Avena	100 o/o	367	10.8	3.1	73.8	61	3.30	0.53	0.11	0.8	0.0	0.0
Cebada	100 o/o	346	9.0	1.9	75.4	55	4.60	0.38	0.20	7.2	0.0	5.0
Cebada perla	100 o/o	344	9.5	1.1	76.2	12	2.10	0.27	0.06	4.8	0.0	0.0
Centeno	100 o/o	332	11.3	1.7	73.4	38	3.70	0.43	0.22	1.6	0.0	0.0
Maíz y Derivados:												
Maíz amarillo	92 o/o	350	8.3	4.8	69.6	158	2.30	0.34	0.08	1.6	0.0	16.7
Maíz Blanco	92 o/o	362	7.9	4.7	73.0	159	2.15	0.36	0.06	1.9	1.0	1.1
Maíz cacahuazintle	92 o/o	364	11.7	4.7	70.8	159	2.19	0.31	0.24	3.1	0.0	0.0
Maíz negro	92 o/o	366	8.0	4.3	74.6	159	2.50	0.43	0.10	1.9	0.0	5.0
Maíz para palomitas	100 o/o	365	12.2	4.6	71.1	17	1.75	0.60	0.14	2.6	0.0	8.8
Atole simple	100 o/o	21	0.4	0.1	4.7	14	0.08	0.02	0.00	0.1	0.0	0.0
Harina nixtamalizada	100 o/o	377	7.1	4.5	77.4	140	3.87	0.22	0.05	1.3	0.0	1.1
Harina sin cal	100 o/o	390	8.2	5.1	78.8	35	2.55	0.26	0.05	1.7	0.0	1.1
Hojuelas (no suplementadas)	100 o/o	376	8.0	0.4	85.0	11	1.30	0.03	0.10	1.6	0.0	0.0
Maicena	100 o/o	357	0.6	0.2	85.6	8	0.90	0.00	0.02	0.0	0.0	1.1
Masa	100 o/o	189	4.4	2.2	38.5	88	1.70	0.17	0.05	0.8	0.0	0.0
Masa (Yucatán)	100 o/o	173	4.6	1.2	36.4	90	2.04	0.09	0.03	0.7	0.0	0.0
Pinole sin azúcar	100 o/o	394	10.7	6.3	75.6	79	7.67	0.03	0.15	1.5	0.0	0.0
Tortilla (promedio)	100 o/o	226	5.9	1.5	47.8	108	2.52	0.17	0.08	0.9	0.0	1.6
Tortilla (maíz negro)	100 o/o	259	4.9	2.7	54.0	125	2.60	0.22	0.07	1.1	0.0	0.0
Tortilla de maíz y trigo	100 o/o	228	10.0	1.5	46.6	102	2.20	0.25	0.08	1.4	0.0	0.0
Trigo y Derivados:												
Trigo	100 o/o	337	10.6	2.6	73.4	58	0.90	0.59	0.22	4.4	0.0	1.1
Galleta dulce	100 o/o	403	9.5	10.7	66.8	22	2.00	0.20	0.04	1.0	0.0	0.0
Galleta salada	100 o/o	433	8.8	13.2	69.7	49	1.60	0.13	0.13	1.1	0.0	0.0
Harina refinada	100 o/o	377	10.2	1.2	80.5	32	0.27	0.18	0.20	1.0	0.0	0.0
Harina 74o/o extracción	100 o/o	367	9.2	1.1	77.8	92	4.20	0.38	0.08	1.6	0.0	0.0
Harina para pan	100 o/o	372	10.7	1.6	76.5	44	4.79	0.52	0.08	1.5	0.0	0.0
Pan blanco	100 o/o	292	3.4	0.3	62.1	39	3.52	0.26	0.04	1.0	0.0	0.0
Pan de dulce	100 o/o	384	9.1	11.6	60.8	34	1.34	0.26	0.09	1.0	0.0	0.0
Pan de caja (enriquecido)	100 o/o	285	8.9	2.6	55.1	100	18.09	0.47	0.25	3.3	0.0	0.0
Pan integral	100 o/o	238	8.1	0.6	54.0	41	0.65	0.31	0.18	1.1	0.0	0.0
Pan tostado	100 o/o	408	12.2	6.5	73.8	90	5.67	0.20	0.28	1.7	0.0	0.0
Panqué (enriquecido)	100 o/o	287	8.8	3.8	53.2	120	23.40	0.60	0.20	2.8	0.0	0.0
Pastas	100 o/o	340	9.4	0.4	72.8	26	2.10	0.12	0.08	1.1	0.0	0.0
Pan negro	100 o/o	265	7.5	2.1	58.3	49	9.08	0.23	0.14	1.3	0.0	0.0
LEGUMINOSAS:												
Alubias (promedio)	100 o/o	332	20.3	2.8	58.6	132	6.60	0.46	0.19	2.0	3.0	3.3
Alverjón	100 o/o	349	20.5	2.0	64.2	72	7.50	0.91	0.18	2.3	0.0	2.2

Continuación del cuadro no. 2

Alimentos	Porción Comestible	GRAMOS					MILIGRAMOS					
		Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Tiamina	Riboflav.	Niacina	Ac. Ascórbico	Meg Eq. Retinol
Frijol amarillo	100 o/o	337	14.2	1.7	67.1	347	4.75	0.62	0.12	2.1	1.0	0.0
Frijol ayocote	100 o/o	343	15.0	1.7	68.0	116	5.90	0.42	0.19	1.0	1.0	3.3
Frijol azufrado	100 o/o	337	20.9	1.6	61.9	254	5.31	0.52	0.14	1.3	0.0	0.0
Frijol bayo gordo	100 o/o	332	22.7	1.8	58.5	200	6.95	0.63	0.14	1.7	0.0	0.0
Frijol blanco	100 o/o	312	22.5	2.7	52.0	185	4.59	0.60	0.15	1.8	0.0	0.0
Frijol garbancillo	100 o/o	340	16.0	1.7	66.4	300	4.93	0.54	0.14	1.7	0.0	0.0
Frijol negro	100 o/o	322	21.8	2.5	55.4	183	6.35	0.63	0.17	1.8	1.0	1.3
Frijol ojo de liebre	100 o/o	326	17.5	1.5	62.0	307	5.20	0.72	0.13	1.5	0.0	0.0
Frijol palacio	100 o/o	344	22.2	1.5	62.4	159	6.90	0.85	0.13	1.6	2.0	3.3
Frijol (promedio)	100 o/o	332	19.2	1.8	61.5	228	5.54	0.62	0.14	1.7	0.0	0.0
Frijol (harina de)	100 o/o	336	22.5	2.1	59.1	146	13.50	0.03	0.67	1.7	0.0	0.0
Frijol Rosita	100 o/o	343	22.9	1.6	61.4	262	4.53	0.59	0.10	1.1	0.0	0.0
Garbanzo	96 o/o	373	21.0	6.2	61.0	105	8.85	0.74	0.17	1.5	0.0	6.7
Garbanzo (harina de)	100 o/o	357	20.1	6.6	57.1	100	7.00	0.12	0.33	0.7	0.0	2.2
Haba seca	80 o/o	354	22.6	2.2	63.1	49	7.30	0.91	0.31	2.3	0.0	8.9
Ibes	100 o/o	314	19.4	0.7	59.1	84	5.56	0.29	0.15	1.0	0.0	8.9
Lentejas	100 o/o	331	22.7	1.6	58.7	74	5.80	0.69	0.19	2.0	3.0	3.8
Soya (harina de)	100 o/o	331	37.3	3.9	40.2	187	8.34	0.70	0.10	1.0	0.0	0.0
OLEAGINOSAS												
Ajonjolí	100 o/o	575	14.9	52.2	21.1	1212	10.40	0.98	0.25	5.0	0.0	1.1
Almendras	98 o/o	551	22.5	54.6	3.9	497	2.40	0.71	0.28	0.7	0.0	0.0
Avellana	39 o/o	630	13.7	63.9	11.7	254	3.60	0.46	0.55	5.0	7.0	7.0
Castaña cruda	82 o/o	169	4.4	2.6	32.5	42	3.78	0.25	0.10	3.5	14.0	0.0
Cacao s/cáscara	100 o/o	556	16.0	49.5	21.1	85	3.14	0.27	0.11	0.6	0.0	0.0
Cacao c/cáscara	90 o/o	552	15.0	47.0	26.1	134	1.00	0.11	0.10	3.0	0.0	0.0
Cacao patate	100 o/o	602	17.1	54.2	21.9	65	3.40	0.22	0.34	1.6	0.0	0.0
Cacahuete tostado	71 o/o	561	23.1	46.7	22.0	72	3.49	0.25	0.26	16.8	0.0	0.0
Coco de aceite	-	644	6.1	67.4	14.3	8	19.60	0.00	0.04	0.2	0.0	0.0
Girasol (semillas)	74 o/o	563	19.0	51.4	16.5	105	7.70	2.00	0.19	7.6	0.0	5.0
Nuez de Castilla	45 o/o	658	12.0	67.2	13.2	92	3.30	0.27	0.51	3.0	0.0	25.0
Piñón	30 o/o	634	15.3	61.3	16.8	14	4.40	0.76	0.24	9.8	1.0	10.0
Semilla de calabaza	74 o/o	547	30.3	45.8	14.4	38	9.17	0.23	0.16	2.9	0.0	15.0
VERDURAS												
Acelga	82 o/o	27	2.9	0.3	4.8	62	3.91	0.05	0.23	0.5	6.0	404.4
Aguacate	53 o/o	152	1.6	15.6	4.8	24	0.53	0.09	0.14	1.0	14.0	20.0
Ajo	98 o/o	151	3.5	0.3	36.2	19	1.49	0.08	0.11	0.9	99.0	6.7
Alcachofa	15 o/o	65	2.2	0.1	16.5	32	0.60	0.20	0.05	0.1	6.0	95.0
Apio	67 o/o	49	0.8	0.2	4.2	52	1.40	0.02	0.04	0.4	8.0	10.0
Berro	82 o/o	26	3.6	0.8	2.9	155	5.53	0.13	0.20	1.5	51.0	312.9
Betabel	92 o/o	49	2.1	0.2	10.9	21	1.47	0.02	0.05	0.3	20.0	0.0
Bledos	63 o/o	42	3.7	0.8	7.4	303	5.60	0.05	0.24	1.2	65.0	1.6
Berenjena	75 o/o	26	1.4	0.2	5.9	8	0.54	0.05	0.05	0.8	8.0	0.0
Calabacita	90 o/o	18	1.8	0.1	3.7	25	5.01	0.06	0.06	0.5	13.0	26.7
Hojuelas y puntas (calabaza)	100 o/o	26	4.2	0.4	3.4	127	5.80	0.14	0.17	1.8	58.0	815.0
Calabaza amarilla	52 o/o	27	1.6	0.7	4.9	42	2.31	0.06	0.04	0.5	8.0	555.6
Calabaza criolla	71 o/o	17	1.9	0.1	3.2	25	3.32	0.08	0.03	0.4	23.0	123.3
Calabaza de Castilla	52 o/o	30	1.6	0.1	7.1	37	3.12	0.08	0.05	0.5	9.0	216.7
Cebolla blanca	86 o/o	40	1.5	0.2	9.0	32	1.20	0.04	0.03	0.3	12.0	5.0
Cebolla morada	86 o/o	32	0.8	0.0	7.7	33	1.35	0.04	0.02	0.3	11.0	0.0
Cilantro	70 o/o	26	2.6	0.3	4.7	108	2.26	0.12	0.06	1.0	11.0	384.4
Col	72 o/o	26	2.3	0.1	5.4	38	1.38	0.10	0.05	0.6	38.0	1.7
Col morada	72 o/o	27	2.8	0.2	5.2	32	1.55	0.14	0.06	0.3	59.0	1.6
Coliflor	53 o/o	26	3.2	0.3	4.3	38	2.96	0.12	0.11	0.8	127.0	5.5
Colinabo	77 o/o	31	2.7	0.2	5.7	33	1.06	0.09	0.04	0.4	73.0	2.2
Chayote c/espinas	83 o/o	27	1.0	0.1	6.6	16	1.67	0.03	0.04	0.2	12.0	0.0
Chayote sin espinas	85 o/o	26	1.0	0.1	6.3	27	1.00	0.03	0.07	0.4	8.0	0.0

Continuación del cuadro no. 2

Alimentos	Porción Comestible	GRAMOS					MILIGRAMOS					
		Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Tiamina	Riboflav.	Niacina	Ac. Ascórbico	Meg Eq. Retinol
Chepil (chipilín)	58 o/o	49	6.9	0.6	7.5	368	10.34	0.30	0.21	1.1	50.0	666.7
Chicharo	45 o/o	140	9.9	0.3	25.5	37	2.84	0.33	0.10	2.3	60.0	52.2
Chilacayote	90 o/o	14	1.2	0.2	2.7	17	0.63	0.03	0.07	0.3	7.0	5.5
Chile cristalino	84 o/o	32	1.7	0.2	7.3	21	3.30	0.12	0.06	1.0	252.0	13.3
Chile chilaca	84 o/o	32	1.5	0.3	7.3	40	4.00	0.08	0.04	1.0	178.0	194.0
Chile Habanero	84 o/o	31	2.2	0.8	5.3	18	2.44	0.11	0.16	0.7	94.0	58.0
Chile Jalapeño	87 o/o	23	1.2	0.1	5.3	25	2.00	0.06	0.04	0.6	72.0	27.8
Chile p/rellenar	80 o/o	48	2.6	0.6	10.4	30	3.30	0.14	0.06	1.0	364.0	40.7
Chile largo	84 o/o	18	2.7	0.2	2.6	46	3.56	0.21	0.15	1.4	120.0	42.2
Chile serrano	95 o/o	35	2.3	0.4	7.2	35	1.60	0.14	0.05	1.3	65.0	55.6
Chile trompito	84 o/o	33	1.6	0.3	7.5	42	3.60	0.09	0.07	1.2	320.0	78.9
Chilillo (chile del monte)	80 o/o	101	3.5	3.8	17.0	64	12.12	0.92	0.10	3.9	20.0	41.1
Chile ancho (seco)	68 o/o	290	11.5	9.8	50.3	94	14.84	0.18	1.03	5.3	76.0	1835.5
Chile cascabel (seco)	84 o/o	206	12.9	6.4	34.0	142	17.65	0.22	0.86	8.9	55.0	1715.5
Chile chipotle (seco)	84 o/o	254	14.1	6.3	46.7	255	17.05	0.28	0.72	9.8	0.0	458.8
Chile guajillo (seco)	84 o/o	232	11.6	8.6	36.9	140	14.46	0.19	0.94	4.8	100.0	3281.1
Chile morita (seco)	84 o/o	268	13.2	5.4	53.5	150	7.72	0.22	1.04	15.0	79.0	993.3
Chile mulato (seco)	68 o/o	337	9.6	15.2	52.3	98	17.08	0.22	0.73	5.3	108.0	2847.7
Chile pasilla (seco)	60 o/o	316	12.7	19.0	35.3	154	15.44	0.37	1.20	8.6	68.0	4501.1
Chile piquín (seco c/semilla)	84 o/o	244	14.4	16.9	18.8	166	12.39	0.32	0.60	14.5	36.0	387.7
Ejote	90 o/o	21	2.0	0.4	3.5	48	2.67	0.04	0.08	0.5	12.0	46.7
Elote amarillo	38 o/o	137	3.6	1.4	32.6	16	2.01	0.18	0.08	2.9	11.0	11.1
Elote blanco	38 o/o	91	3.1	0.7	21.7	24	1.60	0.17	0.09	2.0	8.0	0.0
Espinaca	82 o/o	16	2.9	0.4	1.7	66	5.29	0.10	0.16	0.5	40.0	323.3
Epazote	95 o/o	27	2.7	0.2	5.3	284	4.71	0.03	0.11	0.5	11.0	157.7
Flor de calabaza	70 o/o	16	1.4	0.4	2.7	47	1.09	0.10	0.15	0.7	15.0	76.7
Flor de garabullo	100 o/o	29	0.8	0.2	8.2	92	4.40	0.03	0.01	0.5	40.0	42.2
Flor de maguey	100 o/o	30	0.9	0.2	7.3	114	0.90	0.11	0.05	0.2	59.0	47.7
Flor de Yuca	100 o/o	31	2.6	0.4	6.0	95	5.58	0.16	0.18	1.6	273.0	0.0
Guaje verde (semilla de)	45 o/o	91	8.7	0.6	13.7	158	3.67	0.49	0.45	1.6	40.0	39.2
Haba verde	60 o/o	75	5.9	0.2	13.1	36	0.75	0.20	0.10	1.6	52.0	2.7
Hojas de chayá	69 o/o	57	7.2	1.9	6.7	324	8.62	0.24	0.35	1.6	235.0	946.6
Hojas de nabo	42 o/o	60	3.0	1.7	10.8	135	4.57	0.08	0.15	1.6	120.0	507.8
Hojas de mostaza	82 o/o	27	2.6	0.4	4.8	80	4.00	0.07	0.21	6.2	62.0	610.0
Hojas de patá de paloma	82 o/o	81	3.2	1.5	16.9	63	5.24	0.07	0.16	0.6	45.0	191.0
Hojas de quelite de trapo	82 o/o	80	4.1	1.5	16.0	68	6.24	0.16	0.16	0.6	45.0	191.0
Hongos (promedio)	85 o/o	27	3.2	0.4	4.4	19	4.28	0.48	0.39	3.6	3.0	0.0
Huauzontle	80 o/o	60	4.6	0.7	12.1	163	6.09	0.20	0.31	0.5	45.0	252.2
Huitlacoche	70 o/o	29	1.6	0.4	6.2	6	1.00	0.07	0.26	0.7	4.0	0.0
Jitomate	88 o/o	11	0.6	0.1	2.4	59	0.35	0.07	0.05	0.8	17.0	506.7
Lechuga	69 o/o	19	1.3	0.1	4.1	25	0.61	0.14	0.05	0.3	6.0	44.4
Lechuga romana	55 o/o	13	1.0	0.1	2.7	16	0.40	0.05	0.03	0.3	7.0	35.0
Malva	85 o/o	31	4.8	0.6	3.9	247	14.88	0.12	0.19	1.0	35.0	544.4
Nabo	66 o/o	18	1.7	0.1	3.3	20	1.47	0.04	0.04	0.7	26.0	0.0
Nopales	78 o/o	27	1.7	0.3	5.6	93	1.57	0.03	0.06	0.3	8.0	41.1
Pápaloquelite	80 o/o	17	1.8	0.3	2.9	361	2.35	0.08	0.20	0.3	19.0	128.8
Pepino	83 o/o	12	0.9	0.2	2.4	24	2.50	0.03	0.04	0.3	13.0	1.1
Pimiento morrón rojo	85 o/o	2										

Continuación del cuadro no. 2

Alimentos	Porción Comestible	GRAMOS					MILIGRAMOS					
		Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Tiamina	Riboflav.	Niacina	Ac. Ascórbico	Mcg Eq. Retinal
Yerbamora	82 o/o	50	4.8	0.8	8.8	276	14.00	0.24	0.36	1.0	120.0	1.1
Zanahoria	63 o/o	44	0.4	0.3	10.5	26	1.47	0.04	0.04	0.5	19.0	664.4
Zanahoria (jugo de)	100 o/o	30	0.6	0.5	6.4	26	0.60	0.02	0.02	0.3	3.0	222.2
RAICES FECULENTAS												
Camote (promedio)	78 o/o	103	1.0	0.4	24.0	41	2.38	0.09	0.03	0.6	23.0	80.9
Camote amarillo	78 o/o	125	1.4	0.8	28.3	43	2.40	0.10	0.04	0.7	27.0	300.0
Malanga		121	3.9	0.2	26.9	25	3.02	0.17	0.06	0.7	5.0	0.0
Ñame	86 o/o	77	2.2	0.1	17.5	13	2.40	0.14	0.03	0.3	9.0	0.0
Papa (promedio)	82 o/o	76	1.6	0.1	17.5	13	2.72	0.07	0.03	1.1	15.0	0.0
Papa amarilla	82 o/o	90	1.7	0.1	20.9	11	2.13	0.09	0.05	2.0	17.0	1.1
Raíz de Chayote	73 o/o	80	2.0	0.2	17.8	7	0.80	0.05	0.03	0.9	19.0	0.0
Yuca	63 o/o	121	1.0	0.6	28.2	52	2.40	0.06	0.04	0.7	19.0	0.0
FRUTAS												
Anona	45 o/o	73	2.3	0.2	17.8	62	2.88	0.08	0.11	0.7	9.0	0.0
Caña de Azúcar	40 o/o	64	0.5	0.0	17.2	18	0.69	0.69	0.03	0.2	8.0	0.0
Capulín	20 o/o	66	1.5	0.0	16.8	45	1.42	0.04	0.03	1.0	13.0	24.8
Caimito morado	65 o/o	52	1.3	1.7	9.4	33	4.40	0.05	0.03	1.0	12.0	0.0
Chabacano	90 o/o	44	0.6	0.3	11.0	24	1.57	0.03	0.05	0.6	8.0	136.7
Chirimoya	40 o/o	63	2.4	0.4	14.3	60	5.10	0.10	0.20	1.8	8.0	0.0
Chicozapote	88 o/o	76	0.7	1.1	18.0	31	1.40	0.02	0.00	0.3	12.0	0.0
Ciruela amarilla	95 o/o	71	0.6	0.6	17.9	29	3.36	0.09	0.12	1.0	19.0	75.9
Ciruela roja	95 o/o	48	0.8	0.4	11.8	15	0.78	0.05	0.03	0.9	12.0	11.1
Coco (copra)	55 o/o	308	3.8	33.2	4.8	24	3.39	0.12	0.03	0.6	2.0	0.0
Coco (agua de)	100 o/o	18	0.3	0.0	4.7	18	1.22	0.01	0.01	0.3	2.0	0.0
Durazno blanco	88 o/o	56	1.2	0.2	14.0	23	2.13	0.05	0.05	0.7	26.0	3.3
Durazno amarillo	88 o/o	46	0.9	0.1	11.7	16	2.13	0.02	0.04	0.6	19.0	22.2
Fresa	96 o/o	23	0.8	0.2	5.3	40	3.66	0.02	0.03	0.4	54.0	4.4
Garambullo		74	2.1	1.0	16.3	44	0.00	0.04	0.03	0.5	32.0	8.8
Guanábana	68 o/o	38	0.4	1.6	6.5	52	2.27	0.04	0.07	0.6	21.0	38.8
Guayaba (promedio)	82 o/o	55	1.0	0.4	13.5	33	1.32	0.04	0.04	1.3	199.0	29.6
Guayaba blanca	82 o/o	52	1.1	0.6	12.0	33	0.74	0.05	0.04	1.2	150.0	0.0
Granada china	46 o/o	79	2.8	1.4	16.1	53	1.27	0.01	0.10	1.5	2.0	27.8
Granada roja	46 o/o	50	1.0	1.2	10.2	13	0.40	0.09	0.04	0.3	15.0	0.0
Higo	80 o/o	54	1.6	0.4	12.7	52	0.39	0.05	0.05	0.4	4.0	8.9
Jícama	93 o/o	33	1.1	0.0	7.9	20	0.90	0.02	0.04	0.2	21.0	1.1
Lima	63 o/o	20	0.5	0.0	5.0	16	2.07	0.05	0.03	0.3	54.0	2.2
Limón agrio	62 o/o	30	1.0	0.2	9.2	55	1.48	0.06	0.03	0.2	42.0	4.4
Limón agrio (jugo)	100 o/o	23	0.3	0.2	7.7	10	0.40	0.03	0.01	0.2	51.0	5.9
Limón real	66 o/o	24	0.8	0.1	7.7	31	1.60	0.08	0.04	0.3	30.0	2.2
Mango (promedio)	55 o/o	46	0.9	0.1	11.7	19	1.50	0.06	0.08	0.6	65.0	207.6
Mango de manila	70 o/o	43	0.8	0.0	11.1	12	0.77	0.11	0.06	0.8	76.0	191.7
Mamey	62 o/o	69	1.7	0.6	16.2	46	2.40	0.03	0.03	1.5	23.0	618.6
Mandarina	71 o/o	44	1.0	0.0	11.2	65	0.34	0.10	0.09	0.2	71.0	107.8
Manzana blanca	67 o/o	65	0.3	0.5	16.5	7	0.80	0.02	0.01	0.2	10.0	3.3
Marañón	90 o/o	36	0.9	0.3	8.4	13	2.45	0.20	0.03	0.4	187.0	25.6
Membrillo	60 o/o	49	0.4	0.5	12.1	50	0.00	0.05	0.04	0.3	14.0	6.7
Melón (promedio)	47 o/o	26	0.6	0.1	6.3	17	2.19	0.05	0.03	0.6	32.0	114.4
Naranja (promedio)	63 o/o	40	1.0	0.1	10.0	48	1.01	0.09	0.04	0.3	67.0	13.3
Naranja agria	63 o/o	58	1.5	0.6	13.4	65	0.80	0.07	0.01	0.4	31.0	1.1
Naranja cajera	63 o/o	50	1.0	0.7	11.2	46	2.52	0.11	0.03	0.4	51.0	0.0
Naranja (jugo de)	100 o/o	37	0.4	0.3	9.3	11	0.70	0.05	0.02	0.2	53.0	40.0
Nanche	20 o/o	56	1.1	1.3	11.4	30	1.39	0.03	0.03	0.4	71.0	4.4
Papaya	68 o/o	25	0.5	0.1	6.2	23	0.46	0.05	0.04	0.3	48.0	22.2
Pera	81 o/o	61	0.5	0.2	15.9	9	1.95	0.03	0.07	0.2	7.0	1.1
Perón	70 o/o	62	0.4	0.4	15.9	10	0.82	0.04	0.02	0.1	5.0	2.2
Piña	53 o/o	33	0.6	0.1	8.4	35	0.46	0.07	0.04	0.2	26.0	12.2

Continuación del cuadro no. 2

Alimentos	Porción Comestible	GRAMOS					MILIGRAMOS					
		Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Tiamina	Riboflav.	Niacina	Ac. Ascórbico	Mcg Eq. Retinal
Plátano Dominicó	54 o/o	96	1.7	0.2	24.7	8	1.35	0.08	0.07	0.7	23.0	36.7
Plátano Macho	54 o/o	130	1.2	0.2	34.4	13	1.37	0.09	0.04	0.5	13.0	76.7
Plátano Manzano	54 o/o	96	1.0	0.6	24.2	8	1.29	0.05	0.04	0.7	13.0	1.1
Plátano Morado	54 o/o	84	1.9	0.2	21.1	14	1.42	0.19	0.06	0.4	8.0	12.1
Plátano Tabasco	68 o/o	86	1.2	0.3	22.0	13	2.30	0.06	0.04	0.5	13.0	63.3
Plátano (promedio)	68 o/o	86	1.4	0.3	22.0	12	1.78	0.09	0.05	0.5	12.0	63.3
Pitahaya	45 o/o	48	1.6	0.6	10.4	11	1.88	0.07	0.07	0.3	16.0	0.0
Pomelo	59 o/o	34	0.6	0.2	8.5	26	0.50	0.04	0.02	0.2	35.0	0.0
Pomerosa	68 o/o	63	0.6	0.2	16.4	36	0.40	0.02	0.03	0.6	22.0	75.0
Sandía	46 o/o	16	0.4	0.2	3.6	6	0.35	0.03	0.02	0.2	10.0	36.7
Tamarindo	50 o/o	258	5.9	0.8	64.6	139	4.62	1.38	0.16	3.1	8.0	10.0
Tejocote	85 o/o	87	0.8	0.6	22.0	94	1.56	0.04	0.05	0.4	46.0	424.4
Toronja	66 o/o	46	0.8	0.4	11.1	29	1.32	0.01	0.03	0.3	53.0	3.3
Tuna cardona	55 o/o	31	0.6	0.0	8.1	49	2.64	0.02	0.02	0.2	15.0	6.7
Tuna c/semilla (promedio)	55 o/o	38	0.3	0.1	10.1	63	0.79	0.01	0.02	0.3	31.0	4.4
Uva	68 o/o	68	0.6	0.7	16.7	12	0.94	0.05	0.04	0.5	3.0	1.1
Zapote amarillo	62 o/o	79	1.2	0.4	20.0	34	2.08	0.04	0.06	2.3	47.0	18.9
Zapote blanco	76 o/o	70	1.7	0.7	16.1	8	0.25	0.04	0.08	0.6	36.0	3.3
Zapote borracho	60 o/o	144	0.8	1.3	36.3	36	0.68	0.18	0.00	3.3	40.0	644.0
Zapote negro	62 o/o	56	0.8	0.1	14.5	46	1.58	0.02	0.03	0.2	83.0	10.0
Zarzamora	96 o/o	57	1.2	0.6	13.2	34	2.00	0.02	0.04	0.5	18.0	10.0
CARNES Y VISCERAS												
Aves												
Gallina	56 o/o	246	18.1	18.7	0.0	10	1.80	0.06	0.14	7.7	0.0	20.0
Guajolote (pavo)	56 o/o	268	20.1	20.2	0.0	23	3.80	0.09	0.14	8.0	0.0	80.0
Pato	56 o/o	326	16.0	28.6	0.0	15	1.80	0.10	0.24	5.6	0.0	162.0
Pollo	56 o/o	170	18.2	10.2	0.0	14	1.50	0.08	0.16	9.0	0.0	0.0
Hígado de pollo	98 o/o	156	20.5	7.0	1.6	23	1.70	0.12	0.91	5.2	0.0	100.0
Ganso de Crianza	56 o/o	354	16.4	31.5	0.0	15	1.80	0.10	0.24	5.6	0.0	0.0
Carne de paloma	60 o/o	279	18.6	22.1	0.0	17	1.80	0.10	0.24	5.6	0.0	0.0
Bovinos, ovinos, porcinos y derivados												
Bazo de res	100 o/o	92	18.0	1.7	0.0	10	3.53	0.14	0.30	4.3	0.0	100.0
Carne de cerdo c/h	56 o/o	194	17.5	13.2	0.0	6	1.80	0.85	0.22	4.0	1.0	0.0
s/h	85 o/o											
Carne de cerdo grasosa s/h	88 o/o	270	13.1	23.7	0.0	6	1.50	0.68	0.22	2.9	0.0	0.0
Carne de res gorda s/h	82 o/o	297	16.0	25.4	0.0	8	2.60	0.06	0.16	3.2	0.0	0.0
c/h	56 o/o											
Carne de res magra	95 o/o	113	21.4	2.4	0.0	16	4.00	0.07	0.20	2.9	0.0	0.0
Carne de res seca salada	100 o/o	317	64.8	4.5	0.0	93	9.70	0.02	0.25	14.8	0.0	0.0
Carne de carnero grasosa	80 o/o	292	15.6	25.0	0.0	5	2.10	0.07	0.07	1.9	0.0	0.0
Carne de carnero semigrasosa	95 o/o	253	18.2	19.4	0.0	7	2.50	0.07	0.15	2.0	0.0	0.0
c/h	58 o/o											
Carne de carnero magra s/h	80 o/o	136	19.0	6.1	0.0	7	2.20	0.09	0.21	2.9	0.0	0.0
Cecina (de cerdo)	77 o/o	161	23.9	6.5	0.8	35	4.50	0.12	0.21	7.4	0.0	0.0
Cecina de res (fresca salada)	100 o/o	155	24.5	5.6	0.0	50	7.90	0.08	0.22	6.1	0.0	0.0
Corazón de res	98 o/o	112	17.0	3.4	3.0	10	5.40	0.32	0.80	5.0	0.0	150.0
Chicharrón	100 o/o	596	57.1	39.0	0.0	61	2.80	0.03	0.20	3.8	0.0	15.0
Chorizo	98 o/o	433	24.0	36.6	0.0							
Hígado de cerdo	100 o/o	138	19.2	5.4	2.5	12	5.30	0.29	2.55	13.7	14.0	4200.0
Hígado de res	100 o/o	143	22.9	4.0	3.1	12	3.00	0.23	2.76	8.7	8.0	144.3
Jamón (semigrasoso)	100 o/o	302	15.4	26.0	0.6	9	2.30	0.64	0.17	3.8	0.0	0.0
Lengua de res	78 o/o	191	16.0	13.2	0.9	16	1.50	0				