

Continuación del cuadro no. 2

Alimentos	GRAMOS											MILIGRAMOS		
	Porción Comestible	Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Tiamina	Riboflav.	Niacina	Ac. Ascórbico	Meg Eq.		
Moronga	98 o/o	182	13.8	12.9	2.1	10	37.00	0.02	0.06	2.1	2.0	20.0		
Patatas de cerdo	29 o/o	285	20.2	22.0	0.0	12	3.00	0.98	0.24	5.2	0.0	0.0		
Patatas de res	49 o/o	81	12.1	2.9	1.1	101	2.00	0.02	0.12	0.7	0.0	0.0		
Pulmón de res	100 o/o	87	16.0	2.0	0.3	11	6.00	0.08	0.25	2.2	0.0	43.3		
Queso de puerco	100 o/o	376	9.8	37.0	—	6	1.20	0.34	0.10	2.3	0.0	0.0		
Riñón de res	90 o/o	122	16.8	5.0	1.8	13	5.70	0.34	1.84	5.3	10.0	300.0		
Riñón de carnero	90 o/o	108	18.0	3.2	0.8	40	4.10	0.51	3.00	5.3	10.0	300.0		
Sesos de res	100 o/o	133	10.4	9.6	0.8	12	3.20	0.15	0.23	3.1	14.0	175.0		
Tripas de res	100 o/o	220	11.3	19.1	0.0	12	1.80	0.04	0.10	1.5	0.0	177.0		
Ubre	100 o/o	234	15.4	18.7	0.0	70	2.60	0.09	0.18	1.3	0.0	0.0		
Otras:														
Armadillo		173	29.0	5.4	0.0	30	10.90	0.10	0.40	6.0	0.0	0.0		
Conejo	80 o/o	159	20.4	8.0	0.0	18	2.40	0.04	0.18	10.0	0.0	0.0		
Iguana	30 o/o	112	24.4	0.9	0.0	25	3.41	0.05	0.24	8.2	0.0	225.0		
Venado (asado)	72 o/o	146	29.5	2.2	0.0	20	3.50	0.37	0.28	7.4	0.0	0.0		
Carne de liebre	—	135	21.0	5.0	0.0	12	3.20	0.09	0.19	5.0	0.0	0.0		
Gusano de magüey	100 o/o	194	16.7	13.6	0.0	142	4.30	0.42	0.58	3.0	0.0	0.0		
Ahuahutlé	100 o/o	303	63.8	3.4	0.0	104	9.50	0.41	0.91	11.4	0.0	—		
Pescados y Mariscos:														
Acociles	95 o/o	93	17.1	1.3	2.7	3250	8.40	0.00	1.02	3.7	0.0	8.0		
Atún enlatado c/jitomate	100 o/o	127	18.0	0.8	0.0	16	1.60	0.04	0.10	13.3	0.0	10.0		
Atún enlatado (en aceite)	100 o/o	288	24.2	20.5	0.0	7	1.20	0.04	0.10	11.1	0.0	20.0		
Boquerón	80 o/o	95	17.7	2.2	0.0	566	1.20	0.01	0.15	1.9	0.0	0.0		
Pescado seco (Tipo bacalao)	95 o/o	374	81.8	2.8	0.0	50	3.56	0.08	0.45	10.9	0.0	0.0		
Calamar (fresco)	—	78	16.4	0.9	0.0	12	0.50	0.02	0.12	1.4	0.0	0.0		
Carpa	45 o/o	96	16.0	3.1	0.0	40	1.90	0.04	0.05	1.9	0.0	15.0		
Cabrilla	51 o/o	87	20.1	0.1	0.0	15	1.10	0.05	0.05	1.0	0.0	50.0		
Cazón (filete)	100 o/o	106	24.5	0.2	0.0	8	1.50	0.03	0.04	2.4	0.0	0.0		
Camarón (fresco crudo)	80 o/o	84	16.9	0.2	2.5	70	1.60	0.04	0.10	1.5	0.0	0.0		
Camarón (seco saledo)	90 o/o	293	63.0	2.2	1.0	684	4.90	0.10	0.08	7.2	0.0	0.0		
Camarón (cocido)	100 o/o	109	23.2	1.2	0.0	144	5.81	0.01	0.04	1.1	0.0	0.0		
Corvina	51 o/o	100	20.8	1.2	0.0	38	1.10	0.04	0.14	3.1	1.0	50.0		
Charel fresco	90 o/o	173	25.3	5.9	2.9	2360	—	0.02	0.55	2.9	0.0	0.0		
Charel seco	80 o/o	327	68.3	3.9	0.0	3850	—	0.67	0.19	5.8	0.0	0.0		
Hueva de pescado	100 o/o	135	20.9	3.8	2.6	85	0.80	0.04	0.19	0.0	0.0	0.0		
Jaiba cocida	40 o/o	93	19.1	0.4	2.0	200	9.60	0.05	0.22	1.8	0.0	0.0		
Langosta cruda	40 o/o	88	16.2	1.9	0.5	40	0.50	0.13	0.06	1.9	0.0	5.0		
Mojarra	50 o/o	106	19.2	2.7	0.0	15	3.70	0.06	0.05	5.4	0.0	—		
Ostiones s/concha	100 o/o	45	6.3	0.7	2.8	82	3.52	0.05	0.13	0.6	0.0	—		
Pescado bagre	51 o/o	233	17.6	16.8	1.3	32	0.60	0.04	0.08	1.6	0.0	—		
Pescado bonito	51 o/o	138	23.5	4.2	0.0	28	0.70	0.01	0.05	12.8	0.0	—		
Pescado cherna	51 o/o	87	19.9	0.2	0.0	7	0.60	0.11	0.37	1.4	0.0	—		
Pescado guachinango	51 o/o	91	20.1	0.6	0.0	14	0.60	0.08	0.05	1.8	0.0	—		
Pescado lisa	51 o/o	98	20.6	1.1	0.0	12	0.50	0.01	0.10	6.9	0.0	32.0		
Pescado mero	51 o/o	78	18.0	0.1	0.0	10	0.50	0.10	0.05	2.4	0.0	—		
Pescado pargo	51 o/o	109	21.1	2.1	0.0	17	0.80	0.09	0.06	2.5	0.0	—		
Pescado robalo	51 o/o	94	20.0	1.0	0.0	15	0.60	0.35	0.07	0.9	0.0	32.0		
Pescado seco (entero, t/charal)	69 o/o	223	46.0	3.0	0.0	1840	1.80	0.09	0.18	4.6	0.0	0.0		
Pescado sierra	75 o/o	118	19.4	3.4	1.1	10	0.60	0.14	0.19	4.1	0.0	32.0		
Pulpo crudo	80 o/o	67	12.6	0.3	0.0	39	2.53	0.02	0.07	1.3	0.0	—		
Salmón (enlatado)	100 o/o	170	20.7	9.0	0.0	216	1.00	0.03	0.16	7.4	0.0	40.0		
Sardina (en aceite)	100 o/o	310	20.6	24.4	0.6	354	3.50	0.02	0.17	4.4	0.0	55.0		
Sardina (en jitomate)	100 o/o	197	18.7	12.2	1.7	449	4.10	0.01	0.27	5.3	0.0	10.0		
Trucha (fresca)	46 o/o	87	18.2	1.0	0.0	12	1.00	0.05	0.05	2.8	0.0	—		
Tortuga (fresca)	—	89	19.8	0.5	0.0	—	—	—	—	—	—	—		

Continuación del cuadro no. 2

Alimentos	GRAMOS											MILIGRAMOS		
	Porción Comestible	Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Tiamina	Riboflav.	Niacina	Ac. Ascórbico	Meg Eq.		
LECHE Y DERIVADOS														
Leche fresca de vaca	100 o/o	58	3.5	3.4	3.5	113	0.30	0.05	0.10	0.1	1.0	27.9		
Leche hervida de vaca	100 o/o	63	3.5	3.8	3.9	113	0.31	0.04	0.09	0.1	0.0	16.7		
Leche fresca de cabra	100 o/o	75	3.6	4.1	6.1	126	0.66	0.06	0.18	0.3	1.0	25.0		
Leche condensada	100 o/o	322	8.3	8.1	55.7	271	0.10	0.08	0.40	0.2	1.0	100.0		
Leche descremada (polvo)	100 o/o	343	34.5	1.5	47.2	1080	0.23	0.20	0.96	0.3	2.0	0.0		
Leche evaporada	100 o/o	141	8.1	6.7	12.2	234	0.60	0.06	0.32	0.1	0.0	748.5		
Leche entera (polvo)	100 o/o	497	27.6	26.0	38.9	902	0.80	0.36	1.87	0.7	0.0	393.9		
Leche maternizada (polvo)	100 o/o	507	13.3	27.0	55.1	335	0.50	0.04	0.63	3.0	3.0	860.0		
Leche de burra	100 o/o	43	1.7	1.2	6.5	126	0.20	0.02	0.09	0.1	2.0	20.0		
Leche materna	100 o/o	70	1.1	4.0	6.8	33	0.10	0.02	0.04	0.2	3.3	42.0		
Crema 20 o/o	100 o/o	204	3.0	20.0	4.0	97	0.10	0.04	0.63	0.1	1.0	200.0		
Crema 40 o/o	100 o/o	340	2.3	36.6	2.1	77	0.10	0.03	0.11	0.1	2.0	365.0		
Queso amarillo	100 o/o	384	34.2	26.0	2.5	829	1.74	0.06	0.61	0.1	0.0	280.0		
Queso añejo	100 o/o	395	29.8	30.5	—	860	2.42	0.07	0.81	0.2	0.0	650.0		
Queso fresco de cabra	100 o/o	160	16.3	10.3	—	867	5.72	0.07	0.60	0.4	0.0	0.0		
Queso fresco de vaca	100 o/o	127	15.3	7.0	5.0	684	0.30	0.02	0.24	0.1	0.0	70.0		
Queso Chihuahua	100 o/o	458	29.4	37.0	1.9	795	5.82	0.06	0.84	0.0	0.0	184.0		
Queso Oaxaca	100 o/o	317	26.2	22.0	3.0	469	3.30	0.09	0.73	0.2	0.0	270.6		
Queso holandés	100 o/o	374	34.2	26.0	—	829	1.74	0.06	0.61	0.1	0.0	283.0		
Queso semiblanco (oreado)	100 o/o	189	35.8	3.0	2.5	686	2.60	0.08	0.49	0.2	0.0	50.0		
Requesón	100 o/o	93	13.1	2.9	3.0	315	1.00	0.09	0.91	0.7	0.0	30.0		
HUEVO														
Entero (fresco)	88 o/o	148	11.3	9.8	2.7	54	2.50	0.14	0.37	0.1	0.0	125.0		
Entero (en polvo)	100 o/o	592	46.8	42.0	2.5	187	8.80	0.34	1.20	0.2	0.0	1285.0		
Clara	100 o/o	53	11.0	0.2	1.0	9	0.80	0.01	0.26	0.1	0.0	0.0		
Yema	100 o/o	341	16.0	29.2	2.0	117	6.00	0.23	0.33	0.1	0.0	0.0		
Huevo de tortuga	89 o/o	115	12.6	6.3	0.9	62	1.60	0.28	0.31	0.1	0.0	65.0		
Huevo de iguana	89 o/o	218	14.9	15.2	4.3	421	2.10	0.14	0.60	0.5	0.0	425.0		
Huevo de pata	88 o/o	195	13.0	14.2	2.7	58	1.70	0.13	0.55	0.1	0.0	70.0		
GRASAS														
Aceite	100 o/o	884	0.0	100.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
Manteca de cerdo	100 o/o	897	0.0	99.4	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
Mantequilla (sin sal)	100 o/o	743	1.0	84.0	0.0	19	0.20	0.00	0.00	0.0	0.0	840.0		
Margarina	100 o/o	716	0.6	81.0	0.4	3	0.30	0.00	0.00	0.0	0.0	660.0		
AZUCARES Y MIELES														
Azúcar refinada	100 o/o	384	0.0	0.0	99.1	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0		
Piloncillo	100 o/o	356	0.4	0.5	90.6	51	4.20	0.02	0.11	0.3	2.0	3.0		
Miel de abeja	100 o/o	302	0.2	0.0	78.0	20	0.80	0.01	0.07	0.2	4.0	0.0		
Miel de caña	100 o/o	284	0.5	0.2	72.6	70	1.20	0.02	0.06	0.4	3.0	0.0		
BEBIDAS														
Aguamiel	100 o/o	22	0.3	0.0	5.3	15	0.40	0.00	0.02	0.5	9.0	0.0		
Cerveza	100 o/o	37	0.3	0.0	5.1	0	0.10	0.01	0.03	0.6	0.0	0.0		
Horchata (de arroz)	100 o/o	37	0.8											

Continuación del cuadro no. 2

Alimentos	Porción Comestible	GRAMOS						MILIGRAMOS				
		Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Tiamina	Ritboflav.	Niacina	Ac. Ascórbico	Mcg Eq. Ref.
Cocoa	100 o/o	156	23.6	4.2	58.4	372	0.00	0.04	0.22	0.3	0.0	0.0
Ciruella pasa	90 o/o	283	2.1	0.3	76.0	58	3.80	0.20	0.55	0.1	9.0	0.0
Champiñones	100 o/o	37	4.7	0.1	6.9	12	0.66	0.07	0.37	2.3	0.0	0.0
Chícharo (enlatado)	100 o/o	95	2.8	0.4	20.1	40	3.30	0.09	0.05	0.7	12.0	46.7
Chile chipotle (enlatado)	100 o/o	49	1.4	4.0	3.5	51	2.72	0.03	0.09	0.9	4.0	117.9
Chile jalapeño (en escabeche)	100 o/o	41	0.9	3.8	1.9	50	1.50	0.05	0.01	0.5	4.0	14.4
Chile jalapeño (rajas)	100 o/o	16	0.4	0.4	3.3	40	0.44	0.04	0.01	0.2	13.0	14.4
Chile serrano (en escabeche)	95 o/o	35	0.8	1.7	5.3	43	2.80	0.04	0.02	0.4	7.0	10.0
Chocolate c/azúcar	100 o/o	247	3.8	16.8	75.1	46	2.80	0.05	0.09	0.5	0.0	5.0
Chocolate s/azúcar	100 o/o	403	13.8	38.7	40.6	134	4.39	0.16	0.09	2.1	6.0	-
Chocomilk	100 o/o	236	18.4	16.5	48.0	576	2.81	1.70	1.33	12.8	0.0	2101.0
Dátiles (secos s/hueso)	100 o/o	107	1.7	0.3	27.3	51	1.31	0.07	0.05	0.6	6.0	12.2
Duraznos (en almíbar s/hueso)	100 o/o	121	0.1	0.1	33.2	16	0.94	0.01	0.01	0.1	3.0	66.7
Fresa (en almíbar)	100 o/o	37	0.8	0.5	8.3	28	0.80	0.03	0.07	0.3	0.0	1.2
Gelatina de agua	100 o/o	70	2.8	0.0	15.0	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
Grenetina (en polvo)	100 o/o	402	94.0	0.1	0.0	453	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
Helado	100 o/o	133	3.3	5.9	17.2	82	0.00	0.03	0.11	0.1	5.0	80.0
Jalea (promedio)	100 o/o	312	0.1	0.1	80.3	15	2.93	0.01	0.01	0.1	4.0	0.0
Jitomate (jugo)	100 o/o	24	0.8	0.3	5.4	9	1.60	0.11	0.03	0.9	12.0	38.9
Jitomate (puré)	100 o/o	40	1.3	0.1	10.1	22	0.70	0.07	0.00	1.2	22.0	62.3
Jitomate (salsa)	100 o/o	45	2.6	0.3	10.1	19	2.23	0.07	0.06	1.3	10.0	105.6
Mango (enlatado)	100 o/o	92	0.5	0.2	24.6	16	0.75	0.05	0.02	0.4	32.0	52.2
Manzana (almíbar)	100 o/o	227	0.1	0.1	63.0	16	0.45	0.01	0.00	0.1	2.0	0.0
Manzana (mermelada)	100 o/o	209	0.4	0.1	57.4	10	2.78	0.01	0.01	0.1	3.0	0.0
Mermelada (promedio)	100 o/o	259	0.5	0.3	70.8	12	0.31	0.02	0.02	0.2	3.0	0.0
Manzana (jugo)	100 o/o	50	0.0	0.0	13.8	6	0.64	0.09	0.02	-	0.0	1.0
Mayonesa	100 o/o	708	1.6	78.1	3.0	20	0.89	0.04	0.04	0.0	0.0	7.0
Nieve (de frutas)	100 o/o	97	0.5	0.2	24.2	36	1.14	0.02	0.02	0.3	19.0	22.2
Naranja (mermelada)	100 o/o	213	0.8	0.4	57.4	53	1.95	0.06	0.04	0.2	15.0	1.0
Pasas (s/semilla)	100 o/o	315	3.0	3.3	77.0	79	3.20	0.05	0.10	1.6	0.0	3.3
Piña (almíbar)	100 o/o	110	0.4	0.2	29.8	27	1.45	0.04	0.00	0.2	4.0	3.3
Piña (jugo)	100 o/o	52	0.3	0.1	13.9	50	1.57	0.02	0.02	0.1	5.0	0.0
Queso de tuna	100 o/o	289	1.3	-	79.0	51	13.00	0.20	0.20	1.5	88.0	11.1
Salchichas	95 o/o	187	14.2	14.0	0.0	37	4.55	0.10	0.10	2.5	0.0	0.0
Toronja (jugo enlatado)	100 o/o	46	0.5	0.1	12.1	21	0.53	0.03	0.01	0.2	21.0	0.0
Uva (jugo)	100 o/o	63	0.3	0.0	17.3	11	0.30	0.03	0.01	0.0	2.0	1.1
Uchepo	100 o/o	97	2.8	0.3	21.0	29	2.08	0.15	0.08	1.2	0.0	0.0

Fuente: Instituto Nacional de la Nutrición.

CUADRO 3

Contenido de Aminoácidos en alimentos mexicanos
Gramos del Aminoácido por 100 g de Proteína

Alimentos	Lisina	Isoleucina	Treonina	Valina	Leucina	Triptofano	Metionina	Fenilalanina
Cereales								
Avena	3.10	4.60	3.20	5.40	7.60	1.30	1.90	5.30
Arroz blanco	3.10	4.19	4.30	6.40	9.20	1.40	1.80	4.40
Cebada	4.90	5.00	5.20	5.10	8.80	1.80	1.10	4.80

Continuación del cuadro no. 3

Alimentos	Lisina	Isoleucina	Treonina	Valina	Leucina	Triptofano	Metionina	Fenilalanina
Centeno	3.30	4.10	4.00	5.00	6.70	0.80	1.10	4.50
Maiz en grano ó harina	2.50	3.68	4.70	5.40	19.60	0.10	1.90	4.40
Corn Flakes	4.40	4.00	3.30	5.00	13.30	1.00	0.80	4.00
Pinole	2.50	5.83	4.00	3.67	8.33	0.33	1.33	3.83
Tortilla	2.50	6.00	4.10	5.30	16.20	0.60	1.90	4.40
Trigo (promedio)	2.50	4.80	2.80	4.30	7.00	1.00	1.60	4.50
Harina de trigo 70 a 80 o/o extr.	2.08	3.65	2.69	4.13	7.04	1.07	1.45	4.86
Pan	2.50	4.10	3.10	3.80	6.30	0.90	2.20	4.00
Leguminosas y Oleaginosas								
Ajonjolí	2.23	3.42	4.19	4.55	6.47	1.82	2.14	5.06
Alverjón	6.00	5.00	3.90	4.60	6.60	0.80	1.10	4.60
Almendras	2.24	3.46	2.43	5.20	6.26	0.85	2.56	4.82
Alubia	6.81	4.80	6.50	2.32	8.16	1.24	0.57	6.61
Cacao	4.90	4.60	3.30	5.30	8.70	1.30	0.60	5.80
Cacahuete	3.70	5.30	2.61	5.30	7.30	1.00	1.60	4.00
Chícharos	5.70	7.00	3.90	4.90	9.80	1.10	0.30	4.90
Frijol	6.10	4.19	4.80	5.10	11.80	1.30	0.70	5.30
Garbanzo	5.70	6.20	3.20	4.50	14.80	1.50	1.00	5.00
Haba seca	5.70	-	4.80	5.10	11.80	1.00	0.70	5.30
Lenteja	5.30	6.40	3.10	5.30	13.10	1.00	0.40	4.20
Nuez de Nogal	2.90	4.00	2.40	4.40	6.50	1.30	0.90	5.00
Piñón	2.18	5.43	3.99	4.99	5.99	0.81	1.00	4.68
Soya	7.20	4.90	4.60	4.90	7.50	1.10	1.00	4.80
Semilla de Calabaza	2.70	5.90	2.80	5.00	8.00	1.60	1.10	5.30
Verduras								
Acelgas	2.83	4.27	4.12	3.94	5.44	0.94	0.60	3.28
Aguacate	4.30	3.41	2.90	4.61	5.50	1.09	2.10	3.50
Apio	2.40	3.90	3.40	4.80	6.80	1.30	2.20	4.50
Berro	5.22	4.50	4.60	5.60	7.70	2.10	1.10	3.10
Betabel	1.80	1.50	2.20	2.10	1.80	2.30	0.00	1.10
Calabaza	-	4.60	-	5.60	6.90	1.50	-	6.20
Cebolla	4.61	1.49	1.49	2.21	2.70	1.49	1.18	2.80
Col	3.30	2.60	2.60	2.80	4.50	0.80	0.50	3.20
Coliflor	5.58	4.33	4.25	6.00	6.75	1.38	1.96	3.12
Chícharos	4.90	4.40	4.40	5.70	7.81	1.50	1.01	6.00
Chile (promedio)	3.10	4.10	4.10	2.80	3.70	0.65	0.40	4.80
Chile poblano	3.00	3.70	4.00	2.70	3.60	0.70	0.30	4.70
Chile jalapeño	2.90	3.60	4.50	2.80	4.20	0.60	0.60	4.20
Ejotes	5.50	3.74	3.86	4.90	6.91	1.39	1.30	4.26
Elote	3.70	3.71	4.08	-	10.99	0.62	-	-
Espinaca	4.10	5.00	4.90	4.80	9.40	1.60	1.40	6.00
Guaje	4.10	5.80	2.90	3.00	6.30	0.70	0.20	3.00
Huauzontle	4.45	4.29	4.29	3.53	4.29	1.84	0.77	3.32
Hongos	2.00	4.70	3.60	6.60	3.20	0.10	0.50	0.40
Jitomate	7.20	3.30	3.40	4.40	7.60	0.90	0.20	3.80
Lechuga	3.81	3.81	4.10	5.41	6.30	0.80	1.79	5.10
Malva	4.20	-	4.20	4.90	7.00	3.90	0.80	4.50
Nabo	3.00	3.90	4.00	4.80	6.80	1.30	2.20	5.30
Nopales	4.00	4.00	4.80	3.80	5.20	0.80	0.70	5.40
Pepino	4.45	3.18	2.73	3.45	4.32	0.73	1.00	2.33
Rábano	4.80	3.52	3.76	4.69	6.19	-	1.74	3.65
Romeritos	3.40	4.40	3.40	3.50	5.90	1.10	0.50	4.50
Zanahoria	3.10	4.40	4.00	5.70	5.60	0.60	1.00	4.10
Raíces Feculentas								
Camote	3.42	3.68	3.78	4.53	5.44	1.71	1.70	3.86
Malanga	3.22	2.70	2.96	5.10	5.65	1.39	0.85	4.40
Name	4.10	4.00	3.40	5.30	5.70	1.39	0.85	4.40
Papa	5.00	4.60	3.60	4.80	4.80	0.80	1.60	5.40

Continuación del cuadro no. 3

Alimentos	Lisina	Isoleucina	Treonina	Valina	Leucina	Triptofano	Metionina	Fenilalanina
Frutas Frescas								
Chabacano	2.88	1.74	2.03	2.35	2.88	—	0.53	1.60
Dátil	3.01	2.46	2.85	3.46	4.22	—	0.82	2.77
Durazno	3.68	1.60	3.36	4.96	3.52	0.46	3.84	2.24
Fresa	4.00	2.24	3.04	2.88	5.12	1.15	0.18	2.88
Guayaba	3.00	—	—	—	—	1.00	1.00	—
Higo	4.00	3.04	3.20	3.84	4.32	0.85	0.83	2.40
Mango	13.29	—	—	—	—	2.00	1.14	5.85
Manzana	4.00	5.30	3.10	3.70	5.20	0.00	1.70	3.30
Mandarina	3.54	—	—	—	—	0.62	0.53	—
Mamey	8.00	—	—	—	—	1.14	1.38	—
Melón	—	—	—	5.50	6.50	1.60	—	6.60
Naranja	7.30	7.10	1.60	6.60	7.10	—	0.29	3.90
Piña	2.17	—	—	—	—	1.17	0.17	—
Plátano	4.92	5.75	4.00	6.92	8.25	1.08	2.00	3.33
Papaya	6.45	—	—	—	—	2.00	0.36	—
Sandía	2.74	3.95	3.54	4.51	6.45	—	2.13	5.55
Toronja	1.22	—	—	—	—	0.22	0.00	—
Tuna	4.00	4.00	4.82	3.74	5.22	0.82	0.74	5.39
Uva	2.24	0.80	2.72	2.72	2.08	0.40	3.36	2.03
Jugos de Frutas								
Jugo de Manzana	4.00	5.20	3.20	3.60	5.20	0.00	1.60	3.20
Carnes y Vísceras								
Cerdo	9.60	5.30	4.30	5.70	8.60	1.17	2.50	4.00
Carnero	8.16	4.98	4.69	5.06	7.70	1.26	2.45	4.00
Chicharrón	8.54	2.69	3.00	2.69	3.87	0.18	0.89	2.82
Chorizo	10.01	9.16	6.11	3.79	7.09	1.16	1.96	4.76
Grenetina	4.80	1.40	1.70	2.70	3.50	0.01	0.90	2.00
Hígado (promedio)	6.10	4.80	4.30	6.00	8.40	1.50	2.80	5.80
Res	8.50	5.30	4.00	5.90	8.60	1.10	2.20	4.00
Riñones (Rés)	7.90	4.50	4.30	5.80	9.10	1.30	1.90	4.60
Salchicha	7.89	5.71	3.98	5.17	7.10	—	2.66	3.79
Sesos	5.90	5.10	—	4.80	7.40	1.30	3.00	4.80
Pollo	7.95	5.34	3.97	5.09	7.36	1.02	2.51	4.00
Pato	6.00	4.70	4.30	5.70	7.50	—	1.90	4.00
Guajolote (pavo)	9.06	5.25	4.22	5.30	7.65	—	2.77	4.38
Conejo (cocido)	6.60	3.60	4.10	4.70	6.60	—	2.77	4.38
Iguana	9.40	9.20	7.50	5.30	9.70	1.10	2.60	3.30
Pescados y Mariscos								
Acociles	5.00	5.70	3.90	4.00	6.20	1.00	1.40	3.20
Ajolotes	9.27	5.41	6.62	4.26	7.82	0.98	2.24	7.69
Atún (enlatado)	9.70	5.40	4.70	6.11	5.60	1.20	2.70	4.00
Camarón	8.10	5.00	4.10	5.00	8.00	1.00	2.60	3.80
Carpa asada	9.41	7.83	6.03	4.36	7.34	1.06	2.76	4.73
Charales	8.00	5.30	4.40	5.20	7.40	0.90	2.10	3.10
Pescado enlatado	8.38	4.98	4.38	5.20	7.54	0.96	2.93	3.73
Pescado fresco (todos los tipos)	9.10	4.78	4.58	6.11	7.68	1.12	2.86	3.92
Pescado salado	9.20	5.20	4.98	5.81	8.10	—	3.18	3.98
Pulpos ó moluscos	7.97	4.87	5.50	3.60	6.56	0.85	2.01	4.55
Salmón (enlatado)	6.80	4.40	4.70	5.10	7.00	1.10	2.80	3.70
Sardina (enlatada)	8.40	4.60	4.30	5.20	7.20	1.00	2.80	3.70
Leche y derivados								
Leche fresca de vaca	7.80	6.36	4.60	6.85	9.83	1.40	2.45	4.85
Leche pasteurizada	7.20	6.38	4.45	7.41	12.51	—	2.50	6.94
Leche condensada	7.77	6.36	4.59	6.85	9.82	1.40	2.46	4.85
Leche evaporada	7.70	6.38	4.6	6.80	9.83	1.41	2.44	4.85
Leche en polvo	7.78	6.37	4.60	6.86	9.83	1.40	2.46	4.85
Leche humana	6.85	4.06	4.48	4.54	8.77	—	1.62	3.46
Queso Cottage	8.58	5.94	4.77	5.87	11.00	1.07	2.82	5.50

Continuación del cuadro no. 3

Alimentos	Lisina	Isoleucina	Treonina	Valina	Leucina	Triptofano	Metionina	Fenilalanina
Queso crema	8.18	5.89	4.62	6.10	10.46	0.91	2.59	6.21
Queso Cheddar	7.49	6.88	3.79	7.33	9.95	1.39	2.66	5.47
Requesón	9.15	8.42	8.00	5.30	11.64	2.18	2.18	4.05
Huevos								
Huevo fresco	6.60	7.50	4.20	7.20	9.40	1.40	3.80	5.80
Bebidas								
Pulque	4.40	—	1.60	1.70	3.20	0.70	1.20	3.00

Fuente: Instituto Nacional de la Nutrición.

Para el médico, la tarea se ve frecuentemente dificultada por el hecho de que los alimentos rara vez se presentan aislados. Un paciente difícilmente podrá comprender las indicaciones del galeno si se le recita una kilométrica lista de valores parciales, porque el paciente consume platillos, no valores parciales. Será capaz de preguntar: "bueno, la sopa de pasta cuántas calorías tiene?"

Previendo este tipo de preguntas, el Instituto Nacional de la Nutrición también ha elaborado una lista de los platillos más comunes en el régimen alimenticio de los mexicanos, enumerando sus principales contenidos nutritivos. A partir del cuadro IV se podrá apreciar los valores esenciales de la mayoría de los platillos de la cocina mexicana.

CUADRO 4

Valor Nutritivo de los Alimentos por raciones

Nombre de las Preparaciones	Cantidad	GRAMOS							MILIGRAMOS				
		Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Tiamina	Riboflav.	Niacina	Ac. Ascórbico	Meg Eq. Retinol	
Con Leche:													
Avena c/leche	1 ración	201	27.3	7.9	30.1	232	0.33	0.13	0.19	0.3	0.0	33.4	
Aroz c/leche	1 ración	226	6.3	5.9	37.5	172	0.16	0.09	0.14	0.3	0.0	25.1	
Añole c/leche	1 ración	220	6.9	7.6	31.7	227	0.09	0.08	0.18	0.2	0.0	33.5	
Café c/leche y azúcar	1 taza	184	6.8	7.6	22.7	226	0.08	0.08	0.18	0.2	0.0	33.4	
Chocolate c/leche	1 ración	200	7.9	12.6	30.3	240	0.84	0.10	0.21	0.4	0.0	34.9	
Huevo c/leche (Polla)	1 ración	230	9.9	9.7	26.1	168	1.25	0.12	0.30	0.2	0.0	87.5	
Huevo c/leche (Flan)	1 ración	227	7.9	8.2	31.4	184	0.62	0.09	0.23	0.1	0.0	56.3	
Leche fresca	1 vaso	116	6.8	6.8	7.0	226	2.60	0.10	0.20	0.2	2.0	55.8	
Con Huevo:													
Huevos fritos	1 ración	288	11.9	25.3	2.9	57	2.60	0.15	0.39	0.1	0.0	132.0	
Huevos c/frijoles	1 ración	218	9.0	15.5	11.0	64	2.20	0.16	0.22	0.4	0.0	66.2	
Huevos c/jamón	1 ración	242	9.9	21.7	1.6	31	1.90	0.23	0.24	1.0	0.0	66.0	
Huevos guisados													
Tomate y papas	1 ración	273	12.6	20.3	9.4	82	3.62	0.29	0.42	0.8	11.0	310.4	
Huevo (crudo)	1 pza.	74	5.6	4.9	1.3	27	1.25	0.07	0.18	0.0	0.0	63.0	
Con Carne:													
Carne asada (Bistec)	1 ración	113	21.4	2.4	0.0	16	4.00	0.07	0.20	2.9	0.0	0.0	

Continuación del cuadro no. 4

Nombre de las Preparaciones	Cantidad	GRAMOS							MILIGRAMOS			
		Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Tiamina	Riboflav.	Niacina	Ac. Ascórbico	
Con Leguminosas												
Frijoles guisados	1 ración	146	5.9	5.5	18.8	69	1.71	0.19	0.04	0.5	0.0	0.2
Frijoles refritos	1 ración	190	5.9	10.5	18.8	69	1.71	0.19	0.04	0.5	0.0	0.2
Garbanzos guisados	1 ración	156	6.3	6.8	18.6	47	2.70	0.23	0.06	0.6	4.0	135.7
Garbanzo en dulce	1 ración	193	6.6	3.8	34.1	105	1.92	0.18	0.11	0.4	1.0	22.21
Lentejas con piña y plátano	1 ración	106	6.1	0.5	20.5	27	1.88	0.20	0.07	0.6	7.0	15.8
Otros Alimentos												
Aceite	1 cucharada	133	0.0	15.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	00.0
Azúcar	1 cucharada	58	0.0	0.0	14.9	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	00.0
Crema de leche (20 %)	1 cucharada	31	0.4	3.0	0.6	15	0.02	0.00	0.02	0.0	0.0	30.0
Crema de leche (40 %)	1 cucharada	51	0.3	5.5	0.3	12	0.02	0.00	0.00	0.0	0.0	54.8
Mayonesa	1 cucharada	106	0.2	11.7	0.4	3	0.13	0.00	0.00	0.0	0.0	1.0
Mantequilla	1 cucharada	111	0.2	12.6	0.1	3	0.03	0.00	0.00	0.0	0.0	126.0
Margarina	1 cucharada	108	0.1	12.2	0.1	0	0.04	0.00	0.00	0.0	0.0	99.0
Mermelada (promedio)	1 cucharada	42	0.1	0.0	10.6	2	0.05	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
Miel de abeja	1 cucharada	46	0.0	0.0	11.7	3	0.03	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
Queso fresco de Vaca	1 ración	58	6.0	2.8	2.0	274	0.12	0.01	0.10	0.0	0.0	28.0
Queso rallado (añejo)	1 cucharada	20	1.4	1.5	2.0	43	0.12	0.00	0.04	0.0	0.0	32.5
Refresco chico	1 botella	89	0.0	0.0	23.1	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
Refresco mediano	1 botella	167	0.0	0.0	43.1	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0

Fuente: Instituto Nacional de la Nutrición.

Continuación del cuadro no. 4

Nombre de las Preparaciones	Cantidad	GRAMOS							MILIGRAMOS			
		Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Tiamina	Riboflav.	Niacina	Ac. Ascórbico	Meg Eq. Retinol
Carne frita (Bisteck)	1 ración	157	21.4	7.4	0.0	16	4.00	0.07	0.20	2.9	0.0	0.0
Carne guisada (rés c/hueso)	1 ración	176	19.1	7.0	8.6	45	4.69	0.12	0.20	3.2	14.0	223.2
Pescado frito c/ensalada	1 ración	191	16.8	10.9	5.9	36	0.29	0.06	0.12	5.6	7.0	210.7
Pescado guisado	1 ración	130	16.4	5.9	2.3	47	0.27	0.05	0.11	5.8	10.0	337.0
Hígado encebollado	1 ración	238	23.1	14.0	4.6	17	3.21	0.24	2.77	8.8	10.0	145.2
Puchero (carne c/verduras)	1 ración	165	23.5	2.7	11.3	45	6.43	0.16	0.26	3.7	14.0	119.5
Jamón (semigrasoso)	1 rebanada	76	3.9	6.5	0.2	2	0.58	0.16	0.04	0.9	0.0	0.0
Con Verduras												
Ensalada c/aceite	1 ración	38	0.6	3.0	2.5	33	0.36	0.05	0.03	0.4	8.0	231.0
Ensalada mixta	1 ración	80	1.5	3.1	11.9	25	2.27	0.07	0.05	0.7	14.0	122.8
Espinacas guisadas	1 ración	61	2.1	5.2	2.6	64	3.48	0.08	0.12	0.6	31.0	377.6
Sopa de verduras	1 ración	61	0.9	5.1	3.4	32	1.73	0.04	0.03	0.5	10.0	229.7
Sopa de papa	1 ración	86	1.1	5.0	9.6	23	1.49	0.05	0.02	0.7	11.0	134.0
Sopa crema de verduras	1 ración	152	5.4	9.4	11.9	183	1.17	0.10	0.17	0.4	11.0	397.8
Verduras c/crema	1 ración	166	2.3	11.0	14.7	41	2.05	0.11	0.07	0.8	20.0	247.1
Verduras c/mantequilla	1 ración	127	1.6	8.4	12.4	23	3.09	0.06	0.04	0.7	16.0	217.2
Ensalada de jitomate	1 ración	37	0.5	3.1	2.4	42	0.34	0.05	0.03	0.5	12.0	334.9
Puré de papa	1 ración	113	2.8	6.0	12.6	66	1.83	0.06	0.07	0.7	9.0	56.0
Plátano frito	1 ración	247	0.6	20.1	18.6	7	0.74	0.05	0.02	0.3	7.0	41.4
Camote c/miel	1 ración	156	0.6	0.2	38.8	24	1.39	0.05	0.02	0.4	13.0	47.3
Cebolla picada	1 cda.	5	0.2	0.0	1.4	5	0.18	0.00	0.00	0.0	2.0	0.0
Con Fruta												
Fruta en almíbar	1 ración	142	0.3	0.5	36.4	7	0.80	0.02	0.01	0.2	10.0	3.32
Coctel de frutas	1 ración	92	0.8	0.2	24.0	18	0.94	0.05	0.02	0.2	17.0	32.11
Fresas c/crema	1 ración	121	1.7	6.2	16.2	67	3.54	0.03	0.22	0.4	52.0	64.22
Plátano (mediano)	1 pza.	88	1.4	0.3	22.4	12	1.82	0.09	0.05	0.5	12.0	64.57
Plátano con crema	1 ración	204	1.9	6.2	39.0	39	1.14	0.08	0.22	0.4	10.0	122.13
Plátanos al horno	1 ración	139	1.0	1.9	32.9	10	1.11	0.07	0.03	0.4	10.0	78.93
Manzana al horno	1 ración	119	0.6	4.2	22.0	17	0.81	0.02	0.07	0.2	10.0	40.12
Jugo de Frutas (naranja)	1 vaso	74	0.8	0.6	18.6	22	1.40	0.10	0.04	0.4	106.0	80.00
Naranja dulce (mediana)	1 pza.	38	0.9	0.1	9.4	45	0.95	0.08	0.04	0.3	63.0	12.50
Agua de frutas	1 vaso	86	0.2	0.0	22.0	9	0.12	0.02	0.01	0.0	7.0	3.23
Con Cereales												
Arroz guisado	1 ración	158	2.5	5.3	24.6	20	0.47	0.09	0.02	0.7	4.0	134.0
Arroz c/queso	1 ración	232	5.7	12.3	24.8	114	0.72	0.10	0.11	0.7	4.0	170.5
Arroz c/chícharos	1 ración	180	4.1	5.4	28.6	11	0.88	0.13	0.03	0.9	11.0	9.6
Sopa de pasta	1 ración	82	1.1	5.0	8.2	17	0.34	0.03	0.02	0.3	4.0	111.7
Macarrones y equivalentes	1 ración	235	4.9	14.0	23.0	78	0.93	0.06	0.08	0.5	4.0	287.0
Sopa de tortilla	1 ración	260	5.0	16.3	25.2	124	1.55	0.11	0.11	0.6	5.0	226.10
Hojuelas de maíz c/leche	1 ración	258	7.6	5.2	45.6	173	0.84	0.09	0.18	0.7	2.0	41.90
Pan de caja (chico)	1 rebanada	57	1.8	0.5	11.0	20	3.62	0.09	0.05	0.7	0.0	0.0
Pan de caja (grande)	1 rebanada	71	2.2	0.7	13.8	25	4.52	0.12	0.06	0.8	0.0	0.0
Pan dulce (mediano)	1 pza.	192	4.6	5.8	30.4	17	0.67	0.13	0.04	0.5	0.0	0.0
Bolillo (mediano)	1 pza.	204	5.9	0.2	43.5	27	2.46	0.18	0.03	0.7	0.0	0.0
Bolillo (grande, Hogaza)	1 pza.	730	21.0	0.8	156.2	98	8.80	0.65	0.10	2.5	0.0	0.0
Galletas marías	1 pza.	20	0.5	0.5	3.3	1	0.10	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0
Galletas saladas	1 pza.	22	0.4	0.7	3.5	2	0.08	0.01	0.01	0.0	0.0	0.0
Harina de arroz	1 cda.	36	0.7	0.1	8.0	1	0.13	0.01	0.00	0.2	0.0	0.0
Harina de maíz (refinada)	1 cda.	36	0.1	0.0	8.6	1	0.09	0.00	0.00	0.0	0.0	0.11
Tortilla (chica)	1 pza.	57	1.5	0.4	12.0	27	0.63	0.04	0.02	0.2	0.0	0.40
Tortilla (mediana)	1 pza.	68	1.8	0.4	14.3	32	0.76	0.05	0.02	0.3	0.0	0.48
Tortilla (grande)	1 pza.	90	2.4	0.6	19.1	43	1.01	0.07	0.03	0.4	0.0	0.64