

TABLA DE COMPOSICION QUIMICA DE ALIMENTOS CHILENOS

Octava Edición

Dr. Hermann Schmidt-Hebbel
Dra. Q.F. Irma Pennacchiotti M.
Dra. Q.F. Lilia Masson S.
Dra. Q.F. María Angélica Mella R.

Y los profesionales de la Asignatura de Química de Alimentos:

Dra. Q.F. Ana Cagalj K.
Lab. Quím. Waldo Jaña M.
Dra. Q.F. Julia Vinagre L.
Dra. María Teresa Zuccarrelli P.
Lab. Quím. Humberto Oliver A.

Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas
Departamento de Ciencia de los Alimentos y Tecnología Química
Universidad de Chile

Santiago - Chile
1990

INDICE

	Pág.
Introducción	5
I Presentación de las Tablas y Métodos de Análisis	7
II Tabla 1: Composición química de alimentos chilenos	10
III Tabla 2: Fibra dietética de leguminosas y cereales chilenos	29
IV Tabla 3: Contenido de vitamina A en alimentos	30
V Tabla 4: Contenido de humedad, materia grasa y colesterol en alimentos	32
VI Tabla 5: Contenido de flúor en alimentos y bebidas	33
VII Tabla 6: Contenido de cobre, zinc, magnesio y manganeso en diferentes alimentos chilenos.	34
VIII Tabla 7: Contenido de ácido cianhídrico en diferentes variedades de fréjoles chilenos.	35
IX Tabla 8: Composición aminoacídica de las proteínas de alimentos chilenos.	36
X Tabla 9: Tabla de factores de Conversión Energéticos	38
XI Tabla 10: Aminoácidos indispensables (y afines) en la combinación tipo provisional y en ciertos alimentos	39
XII Tabla 11: Tablas de pesos y medidas prácticas y su equivalencia en gramos	41
XIII Tabla Recomendación dietaria	44
XIV Índice alfabético:	46
a) Nombre vulgar o común	
b) Nombre científico	
c) Nombre en inglés	
d) Número de orden	
XV Referencias	57

INTRODUCCION

El disponer de una publicación ampliada y actualizada sobre la composición química y valor nutritivo de los alimentos chilenos, representa una fuente de información fundamental para los usuarios, entre los que se cuenta un amplio grupo de profesionales, principalmente de la salud, de la agroindustria y productos pecuarios y del mar, de la educación, como también del público en general.

El conocimiento derivado de esta información permite al usuario realizar una serie de acciones, entre las cuales se pueden citar algunas, por considerarlas las más relevantes:

- Confeccionar, adecuar, modificar o proponer dietas o menús individuales o colectivos, dirigidos a diferentes grupos etarios, cada uno de los cuales tiene sus propios requerimientos.
- Servir de apoyo a los Planes y Programas de Planificación nutricional, a nivel nacional.
- Contribuir a la evaluación del estado nutricional de la población en sus diferentes estratos que permita detectar posibles problemas carenciales y su solución a través de la implementación de programas de enriquecimiento.
- Influir en la toma de decisiones a nivel industrial, al informar sobre los cambios que experimentan los alimentos en su aporte nutritivo, al ser sometidos a los diferentes procesos de manipulación y elaboración.
- Recomendar la ingesta de ciertos alimentos en particular, por su aporte específico de algún o algunos nutrientes, o por el contrario, aconsejar su restricción en el consumo, dependiendo de la situación fisiológica que enfrente el paciente.
- Posibilitar la realización de acciones concretas en educación en alimentación y nutrición a todo nivel.
- Permitir al público, en general, disponer de una información concreta sobre la calidad nutritiva de los alimentos que habitualmente consume.

Bajo la dirección del Profesor Dr. Hermann Schmidt-Hebbel, el grupo de profesionales de la ex Cátedra de Bromatología de la antigua Facultad de Química y Farmacia de la Universidad de Chile, dio inicio al estudio de la composición química de los alimentos, lo cual se concretó en el año 1961 con la publicación de la primera edición de la "Tabla de Composición Química de los Alimentos Chilenos", bajo los auspicios de la Organización para la Alimentación y la Agricultura, dependiente de las Naciones Unidas, FAO. En su elaboración se tomaron en consideración las pautas señaladas por el Comité de Expertos reunidos en Guatemala en 1960, en relación a los nutrientes estudiados (1).

Esta primera edición incluyó 112 alimentos, cifra que ha ido aumentando paulatinamente en las ediciones posteriores de 1965 (2), 1968-1969 (3), 1973 (4), 1974 (5), 1976 (6) y la última de 1985 (7), actualmente agotada, la cual presentó la composición de 396 alimentos diferentes, complementándose con informaciones adicionales, de interés práctico para los diferentes usuarios.

Esta octava edición responde, además, a las recomendaciones emanadas de la Organización Internacional INFOODS (International Network of Food Composition Data System), Regional LATIN-FOODS y National CHILEFOODS, en el sentido de promover la difusión tanto local como en el exterior de los datos sobre composición de alimentos de que se disponga en cada país.

Los datos consignados en esta edición han sido generados en su mayoría por el grupo de trabajo de Química de Alimentos que actualmente pertenece al Departamento de Ciencia de los Alimentos y Tecnología Química de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas de la Universidad de Chile. Sin embargo, de acuerdo al espíritu que anima el grupo de trabajo de carácter nacional "CHILEFOODS" -al cual pertenecen los autores de esta publicación- en el sentido de integrar una Base de Datos se han incluido también valores generados en otras Instituciones estatales o privadas del país. Por este motivo se ha considerado, a su vez, oportuno incorporar a esta octava publicación la nueva clasificación para los diferentes alimentos que tendrá esta Base de Datos, como asimismo valores sobre composición de alimentos proporcionados por otros organismos, debidamente individualizados en las respectivas referencias bibliográficas.

Los autores desean, expresamente, agradecer a todos los académicos que a lo largo de los años han participado en este trabajo, como también a los ex-alumnos de esta Facultad, quienes a través de sus memorias de título han contribuido a generar más información en este campo, y a todas las personas e Instituciones que en diferente forma han prestado su apoyo y colaboración a esta labor.

PRESENTACION DE LAS TABLAS

La Tabla N° 1 corresponde a la Tabla principal que contiene la composición química de alimentos y bebidas, los que se han clasificado en 14 grupos. La información que se entrega corresponde al valor promedio para calorías, humedad, proteínas (N x 6.25), lípidos, extractivos no nitrogenados (por diferencia que corresponde principalmente a los hidratos de carbono), fibra cruda, cenizas, calcio, fósforo, hierro, sodio, potasio, tiamina, riboflavina, niacina y ácido ascórbico total. Los valores corresponden, según el caso, a la expresión en gramos o miligramos por 100 g de parte comestible.

Algunos signos explicativos usados en esta Tabla tienen la siguiente interpretación:

- (0) Indica que el contenido del nutriente respectivo está fuera o por debajo de la sensibilidad del método para el análisis.
- (-) Indica que no se dispone de ese valor.
- () El N° entre paréntesis, colocado a continuación del nombre del alimento, señala la fuente bibliográfica.
- { } La llave indica el rango de los valores en lugar del promedio.

La Tabla N° 2, se incluye por primera vez y corresponde a la información sobre fibra dietética de cereales y leguminosas chilenas, dada la relevancia que este aporte tiene actualmente, como componente de la dieta habitual.

La Tabla N° 3 contiene la información, tomada principalmente de datos extranjeros, sobre el aporte de Vitamina A expresado como equivalente de retinol en una serie de alimentos, por la gran importancia nutricional de esta vitamina.

En la Tabla N° 4 aparece por primera vez el aporte de colesterol, materia grasa y humedad de diversos alimentos chilenos, dado el gran interés por este conocimiento en la dietoterapia actual.

La Tabla N° 5 entrega el aporte de flúor de diversos alimentos y bebidas nacionales.

La Tabla N° 6 resume el aporte de algunos elementos trazas como cobre, zinc, magnesio y manganeso en diferentes alimentos chilenos, por su impacto nutricional.

La Tabla N° 7 se refiere al contenido de ácido cianhídrico de diversas variedades de fréjoles chilenos.

La Tabla N° 8 contiene la composición de aminoácidos esenciales de las proteínas de diversos alimentos chilenos por la importancia que esta información tiene en el valor biológico de las respectivas proteínas y su aprovechamiento por el organismo humano.

La Tabla N° 9 contiene los factores de conversión internacionales que se han utilizado para el cálculo del valor calórico de la mayoría de los alimentos y bebidas.

La Tabla N° 10 contiene los aminoácidos indispensables en la Combinación Tipo Provisional de FAO y en algunos alimentos de consumo habitual.

La Tabla N° 11 corresponde a una orientación en relación a pesos y medidas y su equivalencia en fracción.

INFORMACION GENERAL SOBRE LOS METODOS EMPLEADOS

- **Calorías totales:** Se han aplicado los factores señalados por FAO que se encuentran en la Tabla N° 9, cuando no se dispone de este dato se ha empleado los valores 4, 9 y 4 para proteínas totales, lípidos y extractivos no nitrogenados. Se expresan en kilocalorías por 100 g de producto comestible. Para convertir kilocalorías a K joule multiplicar por 4.184.
- **Humedad:** Corresponde al contenido natural de agua de los alimentos y de acuerdo al producto se ha utilizado los métodos oficiales por desecación a 105°, a presión reducida o a otra temperatura (A.O.A.C.) (9).
- **Proteínas:** Este importante nutriente se determinó como nitrógeno total por el método de Kjeldahl. El factor de conversión empleado con más frecuencia fue 6.25. En los casos en que se ha empleado otro factor, éste se encuentra señalado en la Tabla y se ha tomado de las referencias internacionales al respecto (8).
- **Lípidos:** Corresponde, en general, a los componentes liposolubles del alimento que se caracterizan por no ser solubles en agua y que se extraen de acuerdo a los métodos oficiales aplicando solventes orgánicos directamente o, previa hidrólisis ácida o alcalina (A.O.A.C.) (9).
- **Extractivos no nitrogenados:** En la Tabla se expresa bajo este nombre a los componentes del alimento que corresponden a los glúcidos o hidratos de carbono y otros compuestos relacionados, como pectinas, gomas, etc. Se han calculado por diferencia, entre 100 g la suma de los porcentajes de humedad, proteínas, y lípidos, fibra cruda y cenizas (8).
- **Fibra cruda o residuo celulósico:** Se refiere a la porción del alimento que resiste a la hidrólisis ácida y alcalina de acuerdo a la A.O.A.C. (9).
- **La fibra dietética:** Corresponde a la fracción insoluble de un alimento luego de un tratamiento multienzimático (99).
- **Cenizas:** Con este término se indica la materia mineral que contiene el alimento, después de la destrucción de toda materia orgánica por calcinación, generalmente a 550°C (8).
- **Calcio:** Se determinó por el método permanganométrico (9) y por espectrofotometría de absorción atómica (10).
- **Fósforo:** Se determinó por un método espectrofotométrico (8).
- **Hierro:** Se determinó por un método colorimétrico (9) (10) y espectrofotometría de absorción atómica.
- **Sodio y Potasio:** Se determinaron por fotometría de llama (11).
- **Zinc, Cobre, Magnesio y Manganeso:** Estos microelementos se determinaron por espectrofotometría de absorción atómica (78).
- **Flúor:** Se determinó por separación del flúor de los alimentos por destilación y por la técnica de microdifusión y posterior determinación colorimétrica basada en el complejo zirconio-alizarina (77).

- *Acido cianhídrico*: Se valoró mediante maceración en ácido tartárico al 1%, destilación y posterior titulación con nitrato de plata 0.1 N (89).
- *Retinol*: Corresponde a la actividad de vitamina A y se expresa tanto en unidades internacionales (U.I.) como en equivalente de retinol (RE).
 - 1 UI es equivalente a 0,3 mcg de retinol o de 0.6 mcg de beta caroteno.
 - 1 RE es equivalente a 1 mcg de retinol o 6 mcg de beta caroteno.
 - 1 RE es igual a 3.33 UI de retinol o 10 UI de beta caroteno (14).
- *Tianina, Riboflavina*: Se determinaron por métodos fluorométricos de acuerdo a Hennesey-Cereceda y Hodson-Norris (12).
- *Niacina*: Se determinó por método microbiológico usando el microorganismo *Lactobacillus plantarum* (13).
- *Acido ascórbico total*: Se determinó por el método de Roe y cols., usando 2-4 dinitrofenilhidracina (12).
- *Aminoácidos esenciales*: Se determinaron aplicando los métodos microbiológicos (13).
- *Colesterol*: Se determinó por cromatografía de gas líquido previa sililación, de acuerdo al método de Punwar y Johansen (86).

TABLA Nº 1
II. COMPOSICION QUIMICA DE ALIMENTOS CHILENOS

NOMBRE ALIMENTOS	g/100 g parte comestible							mg/100 g parte comestible									
	Nº Muestras	Calorías	Humedad	Proteínas (N x 6,25)	Lípidos	E.N.N.*** (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico
LECHE Y DERIVADOS																	
<i>I. Leches:</i> *																	
1.1 Leche materna	—	61	87,3	1,2**	3,9	7,4	0	0,2	29	—	tr	—	—	0,03	0,06	0,1	2,5
1.2 Leche cruda de vaca	8	57	87,8	3,2	3,2	5,1	0	0,7	115	102	0,07	58,9	149,5	0,07	0,14	0,1	1,1
1.3 Leche pasteurizada de vaca	8	52	88,1	3,2	2,5	5,6	0	0,6	123	95	0,07	59,7	141,8	0,06	0,12	0,1	1,0
1.4 Leche de burra	8	35	90,4	1,6	0,9	6,7	0	0,4	138	60	tr.	—	—	0,02	0,10	0,1	1,7
1.5 Leche de yegua	14	39	89,8	1,6	1,3	7,0	0	0,3	119	45	tr.	—	—	0,05	0,08	0,1	3,1
1.6 Leche de cabra	8	97	82,3	4,0	7,2	5,6	0	0,9	224	143	tr.	—	—	0,06	0,18	0,4	1,2
1.7 Leche en polvo descremada	1	315	4,0	40,1	tr.	47,9	0	8,0	1020	1041	1,2	587,0	1708,7	0,30	0,60	0,1	—
1.8 Leche en polvo 12% materia grasa	2	371	5,4	34,6	11,1	41,8	0	7,1	—	946	tr.	534,9	1521,6	0,24	1,70	—	—
1.9 Leche en polvo 18% materia grasa	5	432	3,9	30,8	21,3	37,9	0	6,1	—	883	tr.	446,5	1475,3	0,27	2,70	—	—
1.10 Leche en polvo 26% materia grasa	—	454	3,2	28,6	25,3	36,7	0	6,2	—	—	—	394,6	1307,0	0,31	2,10	—	—
<i>Yogur</i>																	
1.11 Yogur con frutas	1	97	73,8	4,1	2,8	18,2	0,3	0,8	105	105	—	—	—	0,04	0,40	—	—
1.12 Yogur batido simple (16)	10	74	79,5	5,5	1,6	12,3	0	1,1	145	126	—	—	—	0,04	0,23	—	—
1.13 Yogur con sabor	1	87	77,1	4,4	2,7	14,8	0,05	0,9	127	113	—	—	—	0,03	0,42	—	—
<i>Quesos</i>																	
1.14 Cabra	4	335	45,9	24,8	25,9	0,4	0	3,0	626	334	—	298	114	0,035	0,24	—	—

* Los resultados de las leches están expresados en g y mg por 100 ml.

** Los prótidos de las leches y derivados se expresan en (N x 6,38)

*** Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

NOMBRE ALIMENTOS	g/100 g parte comestible						mg/100 g parte comestible											
	Nº Muestras	Calorías	Humedad	Proteínas (N x 6.25)	Lípidos	E.N.N.** (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico	Total
1.15 Chanco mantecoso	—	335	43.3	22.6*	28.9	1.4	0	3.8	742	505	0.7	646	83	0.04	0.37	0.1	—	—
1.16 Cheddar	—	387	33.6	26.1*	28.9	7.2	0	4.2	809	515	0.9	—	—	0.04	0.35	0.05	—	—
1.17 Gauda	6	347	40.4	24.9*	25.6	5.2	0	3.9	743	—	—	695	71	0.035	0.36	—	—	—
1.18 Holandés	—	390	33.1	28.3*	29.4	3.7	0	5.5	895	609	0.6	—	—	0.04	0.40	0.5	—	—
1.19 Pategrás	—	382	37.0	25.7*	31.2	2.5	0	3.8	474	578	0.5	720	73	0.04	0.26	0.3	—	—
1.20 Reggiano Parmesano	—	454	21.6	31.1*	33.9	7.7	0	5.7	947	894	2.8	885	122	0.04	0.49	0.08	—	—
1.21 Suizo	—	385	33.6	28.3*	28.9	3.3	0	5.9	1000	762	0.6	—	—	0.02	0.42	0.1	—	—
1.22 Quesillo	3	109	74.4	16.4*	3.3	3.1	0	2.8	487	313	0.8	265	121	0.03	0.40	0.1	—	—
6.3.3																		
<i>Hielados</i>																		
1.23 Helado de frutilla (15)	36	113	69.2	2.8*	3.9	22.3	—	0.8	68	110	—	63	162	0.04	0.20	—	—	—
<i>Postres</i>																		
1.24 Flan vainilla (16)	10	102	75.8	6.9*	2.0	18.3	0	1.0	118	112	—	—	—	0.02	0.16	—	—	—
1.25 Mousse vainilla (16)	5	131	68.8	6.2*	5.7	18.3	0	1.1	117	131	—	—	—	0.03	0.20	—	—	—
1.26 Arroz con leche (16)	5	122	71.1	3.6*	1.9	22.5	0.1	0.8	103	98	—	—	—	0.03	0.15	—	—	—
1.27 Manjar (81)	—	296	31.0	7.9	4.0	57.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2. HUEVOS Y DERIVADOS																		
<i>Huevo de Gallina</i>																		
2.1 Yema (17)	3	372	48.2	16.5	32.9	0.9	0	1.5	142	254	—	79	101	—	—	—	—	—
2.2 Clara (17)	3	52	87.4	10.8	0.1	1.1	0	0.6	14	12	—	186	136	—	—	—	—	—
2.3 Entero	3	164	71.6	13.5	10.0	4.0	0	0.9	45	178	2.0	185	140	0.08	0.42	—	—	—

* Los prótidos de leche y derivados se expresan en (N x 6.38).
 ** Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

II. COMPOSICION QUIMICA DE ALIMENTOS CHILENOS

NOMBRE ALIMENTOS	mg/100 g parte comestible							mg/100 g parte comestible										
	Nº Muestras	Calorias	Humedad	Proteinas (N x 6,25)	Lípidos	E.N.N.* (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico	Total
3. CARNES Y VISCERAS																		
<i>Vacuno (18) (19) (20) (21) (22)</i>																		
3.1 Asiento picana	6	128	72,0	21,4	3,1	2,4	0	1,1	11	135	1,3	73	548	0,07	0,20	3,9	—	—
3.2 Cazuela	6	158	70,1	22,3	5,8	0,8	0	1,0	40	144	2,2	129	546	0,08	0,15	2,7	—	—
3.3 Filete	6	129	72,7	21,2	3,9	1,1	0	1,1	12	136	3,2	180	347	0,07	0,25	4,3	—	—
3.4 Guachalomo	6	133	71,8	23,2	3,8	0,2	0	1,0	9	135	1,5	107	515	0,06	0,28	4,7	—	—
3.5 Lomo liso	6	150	70,0	23,0	5,6	0,6	0	0,8	10	103	5,5	73	523	0,09	0,21	4,6	—	—
3.6 Lomo vetado	6	141	70,8	21,8	4,9	1,3	0	1,2	9	95	2,3	75	501	0,04	0,17	3,0	—	—
3.7 Platada	6	135	72,4	20,3	5,5	0,9	0	0,9	11	77	3,0	—	—	0,08	0,19	4,2	—	—
3.8 Pollo ganso	6	121	73,6	22,2	2,5	1,1	0	0,6	10	108	3,7	76	537	0,07	0,26	4,6	—	—
3.9 Posta negra	6	138	70,7	23,6	3,1	1,8	0	0,8	11	105	3,8	86	523	0,06	0,31	5,5	—	—
3.10 Posta rosada	6	132	70,8	21,2	2,8	4,3	0	0,9	10	115	0,6	92	496	0,07	0,18	3,7	—	—
<i>Cordero (23) (24)</i>																		
3.11 Cazuela	2	156	70,6	20,6	7,6	0,2	0	1,0	20	117	1,0	116	356	—	—	—	—	—
3.12 Chuleta	2	203	63,6	18,8	11,6	5,3	0	0,7	21	75	0,6	142	452	—	—	—	—	—
3.13 Pulpa	2	148	69,6	20,4	4,8	4,7	0	0,5	25	125	2,9	101	424	—	—	—	—	—
<i>Cerdo (23) (24)</i>																		
3.14 Cazuela	2	266	56,1	20,6	18,2	4,4	0	0,7	21	107	1,3	161	731	—	—	—	—	—
3.15 Chuleta	2	289	55,1	20,6	22,3	1,2	0	0,8	19	87	1,1	133	652	—	—	—	—	—
3.16 Filete	2	133	72,8	21,4	4,7	0,2	0	0,9	18	94	1,6	—	—	—	—	—	—	—
3.17 Pulpa	2	136	71,8	21,2	4,4	1,8	0	0,8	16	99	1,2	91	384	—	—	—	—	—
<i>Visceras</i>																		
3.18 Crisidillas (25)	—	69	84,0	13,1	1,2	0,6	0	1,1	7	184	1,6	163	255	—	—	—	—	—
3.19 Vacuno, guatita	2	106	77,3	19,9	2,4	—	0	0,8	25	425	1,0	77	186	—	—	—	—	—
3.20 Cerdo, hígado	2	146	68,9	20,6	4,1	5,4	0	1,0	14	172	6,3	—	—	—	—	—	—	—
3.21 Cordero, hígado	2	164	67,1	19,7	6,5	6,0	0	0,7	10	155	6,0	—	—	—	—	—	—	—
3.22 Vacuno, hígado	10	176	64,5	17,7	7,9	8,0	0	1,3	11	147	8,5	94	387	—	—	—	—	—
3.23 Vacuno, lengua	6	187	63,6	18,8	8,5	8,1	0	1,0	12	66	3,3	100	198	—	—	—	—	—
3.24 Vacuno, riñón	9	101	79,3	16,8	1,7	1,2	0	1,0	12	119	3,1	216	248	—	—	—	—	—
3.25 Vacuno, seso	2	143	76,6	11,6	10,6	0	0	1,2	14	211	4,3	166	361	—	—	—	—	—
3.26 Vac., ubre (25)	—	163	74,0	11,2	12,6	1,0	0	1,2	17	171	1,3	110	144	—	—	—	—	—
3.27 Ternera, ubre (25)	—	178	71,0	14,9	12,7	0,9	0	0,5	16	58	0,8	58	95	—	—	—	—	—

* Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

NOMBRE ALIMENTOS	g/100 g parte comestible						mg/100 g parte comestible											
	Nº Muestras	Calorías	Humedad	Proteínas (N x 6.25)	Lípidos	E.N.N.* (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico	Total
<i>Derivados Cárneos</i>																		
3.28 Charqui	3	369	10,3	63,2	8,5	6,1	—	11,9	—	—	—	—	—	0,20	0,49	—	—	—
3.29 Jamón crudo (26)	3	318	44,0	20,5	25,5	—	0	10,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
3.30 Longaniza (27)	50	443	37,1	13,4	38,8	7,1	—	3,6	30	139	4,5	—	—	—	—	—	—	—
3.31 Mortadela	3	257	57,6	15,1	19,8	3,6	—	3,9	—	392	3,1	994	225	{ 0,097 0,144	{ 0,132 0,184	—	—	—
3.32 Paté (28)	14	441	42,3	11,5	42,0	1,3	—	2,9	{ 13 59	{ 152 298	{ 4,0 8,1	446	181	0,18	{ 0,30 1,20	{ 1,5 5,8	—	—
3.33 Prieta	3	127	77,8	10,5	8,5	1,3	—	1,9	20	—	5,6	537	80	0,02	0,02	—	—	—
3.34 Queso cabeza	3	205	66,0	15,8	15,7	—	—	2,6	—	106	1,5	—	—	0,07	0,15	—	—	—
3.35 Salame (29)	45	441	32,5	21,3	37,9	2,1	—	6,2	—	245	—	—	—	—	—	—	—	—
3.36 Salchicha Franckfurt (vienesa) (30)	125	318	53,6	12,5	29,7	1,0	—	3,2	32	157	4,7	989	214	0,05	0,13	—	—	—
3.37 Turín	2	304	52,6	15,9	24,6	3,5	—	3,4	—	267	3,3	1215	270	{ 0,179 0,196	{ 0,148 0,192	—	—	—
<i>Otras Carnes</i>																		
3.38 Ballena, filete	7	106	75,0	23,1	0,7	0,2	0	1,0	16	131	3,1	—	—	0,30	0,30	—	—	—
4. AVES, ANIMALES DE CAZA Y DERIVADOS																		
<i>Ave (23) (24)</i>																		
4.1 Gallina, pechuga	2	205	63,7	22,4	11,5	1,5	0	0,9	21	120	0,8	—	—	—	—	—	—	—
4.2 Gallina, pierna	2	136	71,5	22,3	3,8	1,7	0	0,7	28	91	2,2	—	—	—	—	—	—	—
4.3 Pato	2	185	66,5	22,4	9,8	0,3	0	1,0	14	92	2,6	—	—	—	—	—	—	—
4.4 Pavo, pierna	2	128	72,5	22,0	3,3	1,2	0	1,0	23	141	2,2	—	—	—	—	—	—	—
<i>Conejo</i>																		
4.5 Conejo angora (31)	3	114	75,5	19,4	3,1	0,8	0	1,2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
4.6 Conejo neozelandés (32)	3	116	73,5	19,6	3,7	2,1	0	1,1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

* Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

II. COMPOSICION QUIMICA DE ALIMENTOS CHILENOS

NOMBRE ALIMENTOS	g/100 g parte comestible							mg/100 g parte comestible										
	Nº Muestras	Calorias	Humedad	Proteínas (N x 6,25)	Lípidos	E.N.N.* (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico	Total
5. PESCADOS MOLLUSCOS, CRUSTACEOS Y DERIVADOS																		
<i>Pescados:</i>																		
5.1 Albacora (33)	—	108	77,0	18,9	3,0	0,1	0	1,0	—	—	—	—	—	0,05	0,05	9,1	—	—
5.2 Carpa	10	103	78,5	15,7	3,3	1,6	0	0,9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
5.3 Cojinoba (34)	7	192	68,2	17,2	12,9	0,6	0	1,1	—	—	61	401	—	—	—	—	—	—
5.4 Congrio donado (35)	8	73	81,4	16,5	0,5	0,5	0	1,1	—	—	112	254	—	—	—	—	—	—
5.5 Congrio colorado	7	81	80,0	15,5	0,2	3,2	0	1,1	63	173	1,2	—	—	{ 0,09 0,27	0,12	1,4	—	—
5.6 Congrio negro	7	75	81,4	15,8	0,2	1,5	0	1,1	64	187	1,2	—	—	0,06	0,08	1,5	—	—
5.7 Corvina	8	103	74,9	20,5	0,5	2,7	0	1,4	38	226	1,2	—	—	—	—	—	—	—
5.8 Jurel (36)	10	128	73,0	21,9	3,8	0,1	0	1,2	30	325	1,8	72	223	—	—	—	—	—
5.9 Lenguado	10	90	78,0	18,9	0,4	1,4	0	1,3	40	173	1,7	—	—	—	—	—	—	—
5.10 Merluza o pescada chica	7	79	80,6	17,3	0,4	0,3	0	1,4	67	222	1,2	105	349	{ 0,03 0,09	0,07	0,8	—	—
5.11 Merluza del Sur (34)	6	79	80,9	16,2	1,3	0,5	0	1,1	—	—	—	75	376	—	—	—	—	—
5.12 Mero (35)	8	255	65,1	12,2	20,5	1,3	0	0,9	—	—	—	64	244	—	—	—	—	—
5.13 Peje gallo	10	95	76,9	21,3	0,3	0,3	0	1,2	19	184	2,3	120	356	—	—	—	—	—
5.14 Pejerrey (35)	8	103	76,1	16,4	2,9	2,9	0	1,7	—	—	—	112	342	—	—	—	—	—
5.15 Pescado seco rehidratado nacional (37)	3	91	77,1	20,7	0,2	0,1	0	1,9	13	155	1,1	—	235	—	—	—	—	—
5.16 Pescado seco rehidratado importado (37)	12	112	72,4	25,0	0,4	0,4	0	1,8	53	322	0,9	—	174	—	—	—	—	—
5.17 Reineta (36)	10	110	75,4	19,3	2,7	0,9	0	1,7	45	348	1,2	142	199	—	—	—	—	—
5.18 Roncador	7	93	78,2	18,2	1,1	1,4	0	1,1	31	172	1,9	—	312	—	—	—	—	—
5.19 Sardina española (35)	8	169	68,4	17,1	10,2	2,3	0	1,5	—	—	—	129	—	—	—	—	—	—
5.20 Sierra	8	163	65,6	22,1	4,7	6,3	0	1,3	59	247	1,2	—	—	0,08	0,06	—	—	—
5.21 Trucha de cultivo (84)	10	129	73,1	19,6	5,6	0,5	0	1,2	—	—	—	41	433	—	—	—	—	—
5.22 Camarón congelado (36)	10	117	72,6	23,7	1,7	—	0	2,0	25	229	2,1	240	121	—	—	—	—	—
5.23 Cangrejo comensal (38)	4	98	75,7	9,9	4,4	4,0	0	6,0	62	257	2,3	—	—	—	—	—	—	—
5.24 Caracol de mar (39)	5	111	73,8	16,0	2,2	5,5	0	2,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

* Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

NOMBRE ALIMENTOS	g/100 g parte comestible							mg/100 g parte comestible										
	Nº Muestras	Calorías	Humedad	Proteínas (N x 6.25)	Lípidos	E.N.N.* (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico	Total
5.25 Cholga	10	76	81,1	14,2	0,8	2,5	0	1,4	73	237	1,2	—	—	0,05	0,09	0,9	—	—
5.26 Choritos (35)	8	58	82,9	10,0	1,8	4,0	0	1,3	—	—	—	137	138	—	—	—	—	—
5.27 Estrella de mar (40)	10	113	52,8	11,0	3,7	8,0	0	24,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Jaibas cocidas (38)																		
5.28 Momona, carapacho	10	151	70,4	17,3	6,6	4,2	0	1,5	63	192	1,3	339	192	—	—	—	—	—
5.29 Momona, pata	10	94	75,2	17,9	0,3	3,6	0	3,0	204	174	2,0	521	294	—	—	—	—	—
5.30 Reina, carapacho	10	130	70,0	16,8	4,7	3,8	0	4,7	544	618	2,1	674	259	—	—	—	—	—
5.31 Reina, pata	10	104	74,3	20,3	0,7	2,7	0	2,0	94	175	0,8	293	181	—	—	—	—	—
5.32 Peluda, carapacho	10	143	68,0	18,1	4,6	5,9	0	3,4	161	251	2,3	964	308	—	—	—	—	—
5.33 Peluda, pata	10	100	74,6	19,9	0,5	2,6	0	2,4	189	167	0,6	460	295	—	—	—	—	—
5.34 Langostino, congelado (36)	10	111	73,6	23,0	1,4	—	0	2,0	40	197	2,5	135	87	—	—	—	—	—
5.35 Loco	10	120	71,1	21,7	0,5	5,5	0	1,2	55	147	0,7	—	—	0,04	0,11	1,7	—	—
5.36 Macha	8	118	71,6	15,1	1,2	10,5	0	1,6	87	149	2,0	—	—	0,05	0,08	2,1	—	—
5.37 Navajuela (41)	9	85	78,5	14,2	0,4	5,0	0	1,9	75	233	4,8	—	—	—	—	—	—	—
5.38 Ostra (35)	8	87	77,5	10,9	2,3	5,6	0	3,7	—	—	—	325	222	—	—	—	—	—
Ovas																		
5.39 Corvina	8	142	69,5	25,1	3,9	—	0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
5.40 Estrella de mar (40)	10	107	76,0	18,3	3,2	—	0	0,07	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
5.41 Pescada o merluza (42)	8	145	71,0	24,3	4,6	—	0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
5.42 Róbalo	8	164	65,8	28,7	4,6	—	0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Pescadas, moluscos y crustáceos en conserva																		
5.43 Almeja	3	127	71,9	20,0	3,3	2,8	0	2,0	62	458	5,2	395	220	tr.	0,23	0,55	—	—
5.44 Atún en aceite (43)	6	294	53,2	21,9	22,0	0,6	0	2,3	9	156	1,7	625	212	0,02	0,17	—	—	—
5.45 Cholga	3	138	70,8	21,3	4,4	1,9	0	1,6	65	251	3,3	315	89	tr.	0,24	0,8	—	—
5.46 Chorito	3	104	76,8	16,0	3,1	1,9	0	2,2	43	426	7,4	392	68	tr.	0,08	0,6	—	—
5.47 Gónadas, erizo (42)	12	121	73,7	14,4	5,1	4,9	0	1,9	38	294	0,9	—	—	—	—	—	—	—
5.48 Jurel en aceite (43)	6	286	54,3	22,0	21,0	0,7	0	2,0	19	119	1,0	450	286	0,02	0,18	—	—	—
5.49 Jurel al natural (43)	6	161	66,9	23,8	6,5	0,3	0	2,5	21	246	1,6	444	293	0,02	0,22	—	—	—
5.50 Macha	3	124	71,5	21,3	2,4	2,8	0	2,0	81	258	12,5	332	116	tr.	0,10	1,2	—	—
5.51 Piure (36)	6	59	84,6	8,8	0,9	3,3	0	2,4	57	108	16,0	—	—	—	—	—	—	—
5.52 Sardina en aceite (43)	6	314	50,8	21,2	24,6	0,6	0	2,8	374	294	3,4	443	359	0,05	0,22	—	—	—
5.53 Sardina en salsa de tomate (43)	6	202	63,5	20,9	12,4	0,3	0,1	2,8	262	241	3,8	487	355	0,02	0,20	—	—	—

* Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

II. COMPOSICION QUIMICA DE ALIMENTOS CHILENOS

NOMBRE ALIMENTOS	g/100 g parte comestible						mg/100 g parte comestible										
	Nº Muestras	Calorías	Humedad	Proteínas (N x 6,25)	Lípidos	E.N.N.** (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico
6. ACEITES, GRASAS Y MANTECAS																	
6.1 Aceite (soja, girasol)	61	881	0,08	—	99,7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
6.2 Mantequilla	60	729	15,5	—	82,9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
7. CEREALES Y DERIVADOS																	
7.1 Arroz	6	363	12,3	6,4*	0,8	79,7	0,3	0,5	8	85	2,0	4,0	46	0,06	0,01	2,3	—
7.2 Avena (44) (45) (46)	22	333	9,6	9,6*	5,2	57,3	14,7	3,5	148	260	4,9	—	—	0,58	—	—	—
7.3 Cebada (44) (45) (46)	20	329	9,5	10,6*	2,0	68,5	6,8	2,6	112	312	4,1	—	—	0,52	—	—	—
7.4 Chuño	6	314	16,9	0,2*	0,1	82,6	—	0,2	15	217	—	7,6	36	—	—	—	—
7.5 Globena (Quacker)	1	390	8,9	12,3*	8,2	68,3	0,9	1,4	59	333	1,7	4,0	307	0,69	0,18	—	—
7.6 Maicena	9	353	12,2	0,6*	0,2	86,7	—	0,3	16	—	—	23,0	1,5	—	—	—	—
7.7 Maíz normal (44) (45) (46)	11	341	10,6	10,6*	4,5	68,0	4,8	1,5	8	333	3,2	—	—	0,46	0,18	2,9	—
7.8 Maíz opaco-2 (47)	3	341	13,7	10,9*	6,0	64,7	2,9	1,8	23	504	4,0	—	—	—	—	—	—
7.9 Mote, maíz	1	123	70,0	2,6*	1,8	25,1	0,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
7.10 Mote, trigo	1	131	65,0	3,5*	0,4	30,4	—	0,7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
7.11 Quinoa (48)	12	331	9,8	13,0*	7,4	64,1	2,7	3,0	94	140	16,8	—	—	0,30	0,59	1,4	1,3
7.12 Sorgo (49)	5	373	9,9	9,3*	5,9	69,8	2,7	2,4	191	59	5,9	—	—	—	—	—	—
7.13 Tapioca	1	370	8,8	1,3*	0,05	88,6	0,03	1,2	26	14	4,9	3,7	22	tr.	tr.	—	—
7.14 Trigo (44)	182	322	11,6	9,3*	2,0	72,0	3,7	1,4	43	296	4,5	5,8	326	0,35	0,08	4,5	—
Harinas																	
7.15 Trigo, harina candeal	1	334	12,6	15,4*	4,9	62,9	—	4,2	82	1020	1,4	—	—	0,96	0,16	9,2	—
7.16 Harina tostada	1	357	4,7	13,4*	1,9	77,4	0,9	1,7	62	292	3,2	—	—	0,26	0,31	9,1	—
7.17 Harina trigo enriquecida	25	327	13,5	8,0*	1,2	76,4	0,4	0,5	45	131	2,2	—	—	0,22	0,13	1,6	—
7.18 Sémola	11	328	12,4	8,1*	0,7	77,5	0,5	0,8	117	173	2,5	2,9	140	0,07	0,03	1,4	—
Pan																	
7.19 Pan, avena (50)	1	241	38,0	6,1*	1,1	51,7	1,5	1,6	—	—	—	—	—	—	—	—	—
7.20 Pan, centeno blanco (50)	2	243	36,8	5,7*	0,2	55,1	0,6	1,6	—	—	—	—	—	—	—	—	—

* Proteínas expresadas en (N x 5,7)

** Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

g/100 g parte comestible

mg/100 g parte comestible

NOMBRE ALIMENTOS	N° Muestras	Calorías	Humedad	Proteínas (N x 6.25)	Lípidos	E.N.N.** (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	mg/100 g parte comestible																
									Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico	Total							
7.21 Pan, centeno comino (50)	1	249	33.0	6.9*	0.4	54.5	3.0	2.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
7.22 Pan, centeno linaza (50)	1	223	41.5	6.0*	1.0	47.4	2.3	1.8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
7.23 Pan, centeno molde (50)	1	230	40.4	5.9*	0.3	50.8	0.9	1.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
7.24 Pan, centeno natural (50)	1	234	37.7	5.2*	0.5	52.2	2.0	2.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
7.25 Pan, centeno selva negra	2	246	35.9	6.3*	0.2	55.6	0.9	2.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
7.26 Pan, germen trigo (50)	1	224	41.9	10.0*	2.0	41.6	2.2	2.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
7.27 Pan, hallulla	9	321	24.0	8.2*	4.0	61.6	0.2	2.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
7.28 Pan, hallulla blanca									—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
bajas calorías (50)	1	264	27.5	7.5*	-1.2	55.8	5.6	2.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
7.29 Pan, hallulla integral (50)	1	335	20.2	9.8*	-6.9	60.4	1.4	2.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
7.30 Pan, hallulla integral									—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
bajas calorías (50)	1	268	26.1	7.9*	0.4	58.4	4.4	2.8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
7.31 Pan, integral amapola (50)	1	242	38.1	9.4*	2.0	46.7	2.0	1.8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
7.32 Pan, integral sésamo (50)	1	246	38.2	9.4*	2.6	46.2	1.9	1.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
7.33 Pan, matraqueta	8	279	30.0	6.4*	0.7	60.0	0.6	2.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
7.34 Pan, molde	9	266	35.4	8.4*	2.2	51.9	0.2	1.9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
7.35 Pan, salvado (50)	1	201	45.4	6.5*	0.5	42.6	2.6	2.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
<i>Pastas o Fideos (51)</i>																									
7.36 Fideo corriente (harina flor)	22	343	11.6	12.2*	0.3	74.6	0.2	1.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
7.37 Fideo corriente (harina integral)	26	325	11.6	13.3*	0.5	72.3	0.8	1.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
7.38 Fideo de espinaca	12	329	11.9	11.5*	0.7	74.7	0.1	1.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
7.39 Fideo de huevo	21	336	12.4	11.7*	0.1	75.5	0.2	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
7.40 Fideo vitamizado	13	338	11.3	11.1*	0.1	76.6	0.2	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
<i>Galletas (52)</i>																									
7.41 Agua sin sal	8	417	5.3	10.6*	11.3	71.5	0.5	0.8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
7.42 Limón	4	435	3.3	7.3*	13.9	73.7	0.9	0.9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
7.43 Naípe	4	462	3.0	7.3*	19.2	69.3	0.2	1.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
7.44 Obleta	8	487	2.6	4.5*	24.6	67.1	0.5	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
7.45 Galletas obleas con cob. grasa (53)	6	526	1.6	6.3	30.4	60.1	0.4	1.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

* Proteínas expresadas en (N x 5.7)

** Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

II. COMPOSICION QUIMICA DE ALIMENTOS CHILENOS

NOMBRE ALIMENTOS	g/1000 g parte comestible					mg/1000 g parte comestible												
	Nº Muestras	Calorías	Humedad	Proteínas (N x 6,25)	Lípidos	E.N.N.** (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico	Total
7.46 Galletas obleas con cob. grasa y crocante (53)	6	522	1,4	8,3	34,4	54,2	0,4	1,4	133	155	1,6	108	271	0,05	0,16	—	—	—
7.47 Soda	8	414	6,2	10,9*	12,9	67,3	0,4	2,3	14	124	{ 1,8 14,8	662	147	—	—	—	—	—
7.48 Trifón	4	451	4,2	7,4*	18,3	68,3	0,7	1,1	18	144	9,9	277	92	—	—	—	—	—
7.49 Vino	8	410	5,3	8,8*	10,4	73,4	0,5	1,6	12	90	{ 3,6 11,6	295	85	—	—	—	—	—
7.50 Grisini (50)	1	311	19,1	8,7*	0,9	67,0	2,1	2,2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
8. LEGUMBRES, SEMILLAS Y FRUTOS OLEAGINOSOS																		
8.1 Arveja seca	5	334	9,6	22,4	2,2	58,8	4,0	3,0	65	306	4,5	6,4	751	1,11	0,26	—	—	—
8.2 Arveja, harina cruda (54)	4	322	9,6	23,6	1,2	57,0	5,6	3,0	56	302	33,3	28,0	886	0,61	0,08	—	—	—
8.3 Arveja, harina precocida (54)	4	334	8,6	21,1	1,8	61,0	0,7	6,8	49	270	16,8	2020,0	738	0,19	0,09	—	—	—
8.4 Cártamo (55)	—	406	6,8	14,5	35,3	15,1	25,9	2,4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
8.5 Chícharo (56)	3	309	12,6	26,5	0,5	52,8	4,6	3,0	192	395	—	—	—	—	—	—	—	—
8.6 Chícharo, harina cruda (54)	4	329	9,2	27,0	0,8	56,6	3,6	2,8	86	267	17,1	42,0	827	0,28	0,03	—	—	—
8.7 Fréjol crudo (57)	105	317	13,3	20,6	1,6	57,3	4,0	3,2	164	325	7,3	3,1	1165	0,48	0,25	2,0	—	—
8.8 Fréjol, harina precocida (54)	4	328	8,9	19,1	1,4	62,7	1,2	7,7	78	339	18,7	1961,0	795	0,24	0,08	—	—	—
8.9 Fréjol cocido	4	135	64,2	9,7	0,7	23,6	0,7	1,1	260	168	2,6	2,6	271	0,15	0,04	—	—	—
8.10 Garbanzo crudo	25	349	11,5	18,2	6,2	57,7	3,4	3,0	134	324	7,3	7,8	728	0,46	0,16	1,7	—	—
8.11 Garbanzo, harina precocida (54)	4	344	9,4	16,1	3,7	62,9	0,8	7,1	55	262	14,4	2047,0	719	0,14	0,03	—	—	—
8.12 Garbanzo cocido	5	127	67,3	6,6	2,0	21,6	1,3	1,2	78	127	2,3	—	—	0,07	0,05	0,5	—	—
8.13 Haba seca	3	296	12,8	24,7	1,5	49,1	9,1	2,8	141	498	2,0	5,1	728	0,51	0,58	—	—	—
8.14 Lenteja cruda	25	326	12,5	24,0	1,3	57,4	2,9	1,9	63	365	6,5	3,0	721	0,46	0,38	2,5	—	—
8.15 Lenteja cocida	25	130	65,6	7,4	0,5	24,6	1,0	0,9	38	157	5,6	—	—	0,10	0,12	0,9	—	—
8.16 Lenteja, harina cruda (54)	2	319	7,6	32,8	1,0	50,0	3,8	4,8	49	464	50,2	21,0	1031	0,25	0,04	—	—	—
8.17 Lenteja, harina precocida (54)	4	329	9,2	20,9	1,6	60,2	1,2	6,5	43	259	15,3	1907,0	688	0,17	0,03	—	—	—
8.18 Lupino var. Astra (58)	—	333	9,2	37,9	13,6	22,2	13,8	3,3	—	—	—	—	—	0,12	0,21	—	—	—
8.19 Lupino var. Aurea (58)	—	256	11,4	42,5	5,1	16,9	20,5	3,6	—	—	—	—	—	0,14	0,30	—	—	—
8.20 Lupino var. Multilupa (58)	—	352	8,9	36,7	15,4	23,9	11,8	3,3	—	—	—	—	—	0,10	0,30	—	—	—

* Proteínas expresadas en (N x 5,7)

** Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

		mg/100 g parte comestible									
		Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico	Total
124	26	3,7	278	189	0,02	0,05	0,4	31,0			
101	22	2,0	169	102	0,02	0,01	0,4	3,5			
69	32	1,9	37	182	0,07	0,06	—	8,2			
25	25	1,4	—	—	0,08	0,11	2,2	19,0			
42	280	0,5	9	494	0,21	0,11	0,9	7,1			
49	36	0,7	—	—	0,05	0,05	1,3	1,9			
49	38	1,6	82	271	0,01	0,03	0,4	6,1			
24	96	1,8	4	139	0,32	0,11	—	14,4			
38	42	1,7	—	—	0,08	0,07	0,7	0,0			
38	33	0,9	—	—	0,03	0,05	0,8	3,3			
126	100	8,3	4,0	234	0,18	0,05	1,3	133,0			
45	45	1,1	70,0	198	0,01	0,04	0,2	6,4			
35	29	0,1	12,0	236	0,06	0,02	0,3	9,0			
8	117	1,8	—	—	0,13	0,08	1,0	6,3			
7	100	1,5	—	—	0,11	0,06	0,8	4,1			
59	155	3,2	—	—	—	—	—	—			
69	371	3,3	—	—	0,12	—	—	—			
35	60	0,8	24,0	461	0,10	0,14	0,8	80,0			
27	34	0,4	15,0	186	0,04	0,05	0,2	43,0			
33	28	1,6	—	—	0,03	0,04	0,5	4,9			
59	29	3,1	126	659	0,05	0,03	0,6	79,0			
65	22	2,8	61	275	0,03	0,01	0,2	4,4			
35	85	3,2	—	—	0,17	0,02	1,3	6,4			
60	35	2,2	14	253	0,15	0,08	0,2	15,0			
180	10	2,1	—	—	0,01	0,01	0,2	tr.			
12	28	0,3	8	128	0,03	0,03	0,2	14,4			
121	213	8,0	361	1290	—	—	—	—			
96	144	2,8	10	471	0,37	0,13	1,2	21,0			
65	43	1,8	—	—	0,08	0,09	0,5	26,0			
69	23	1,8	—	—	0,05	0,06	0,3	4,5			
91	26	1,3	120	225	0,02	0,03	0,1	19,3			
64	55	1,1	22	217	0,03	0,05	0,4	42,0			
15	19	0,7	3	147	0,05	0,05	0,9	17,0			

		g/100 g parte comestible									
		Nº Muestras	Calorías	Humedad	Proteínas (N x 6,25)	Lípidos	E.N.N.** (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas		
9.1	Acelga cruda	50	25	90,5	1,3	0,4	5,1	1,0	1,7		
9.2	Acelga cocida	50	22	91,9	1,9	0,5	3,6	0,7	1,4		
9.3	Achicoria	7	14	95,1	1,4	0,1	2,6	0,2	0,6		
9.4	Ajít verde	7	30	88,3	1,9	0,3	6,4	2,4	0,7		
9.5	Ajo	7	126	63,3	6,7	0,4	27,2	1,0	1,4		
9.6	Alcachofa cocida	10	49	84,7	1,5	0,4	11,9	0,8	0,7		
9.7	Apio	14	15	94,0	0,7	0,2	3,4	0,5	1,2		
9.8	Arveja cruda	5	82	76,0	5,9	0,6	13,8	2,8	0,9		
9.9	Arveja cocida ✓	10	78	78,6	4,4	0,6	14,1	1,7	0,6		
9.10	Berenjena	10	24	91,9	0,9	0,3	5,0	1,3	0,6		
9.11	Berro	10	17	92,1	3,0	0,3	1,9	1,3	1,4		
9.12	Beterraga	12	37	87,7	1,9	0,2	7,9	1,3	1,0		
9.13	Cebolla	8	38	88,3	0,8	0,2	9,6	0,6	0,5		
9.14	Choclo crudo	15	102	70,0	4,2*	1,3	22,7	1,0	0,8		
9.15	Choclo cocido ✓	15	87	74,4	3,9*	1,1	19,0	0,9	0,7		
9.16	Chufa fresca	3	301	32,6	4,4	20,1	31,4	9,6	1,9		
9.17	Chufa seca	3	401	9,3	7,2	23,1	48,9	9,3	2,2		
9.18	Coliflor cruda	10	32	88,9	2,7	0,6	5,8	1,1	0,9		
9.19	Coliflor cocida	10	22	92,5	1,5	0,5	3,9	1,1	0,5		
9.20	Espárrago cocido	10	12	95,1	1,8	0,2	1,6	0,9	0,4		
9.21	Espinaca cruda	50	30	89,5	1,8	0,8	5,3	0,7	1,9		
9.22	Espinaca cocida	50	18	93,0	2,1	0,5	2,5	0,7	1,2		
9.23	Haba cocida	10	72	77,4	6,9	0,5	14,3	0,2	0,7		
9.24	Lechuga	20	15	94,3	1,7	0,4	2,2	0,7	0,7		
9.25	Penca	14	18	92,1	0,4	0,2	4,4	1,5	1,4		
9.26	Pepino, ensalada	4	11	95,9	0,8	0,2	2,1	0,5	0,5		
9.27	Pimentón seco (59)	5	267	10,1	15,3	13,2	33,5	21,6	6,3		
9.28	Poroto granado	7	135	63,4	1,5	0,4	31,1	1,7	1,9		
9.29	Poroto verde, crudo	13	25	90,4	2,3	0,3	4,7	1,5	0,8		
9.30	Poroto granado, cocido	13	22	92,8	1,6	0,3	3,5	1,4	0,4		
9.31	Rabanito	8	16	94,4	0,9	0,7	1,9	1,3	0,8		
9.32	Repollo	10	25	90,0	1,8	0,3	5,2	2,0	0,7		
9.33	Tomate	10	18	94,5	0,8	0,4	3,2	0,6	0,5		

* Proteínas expresadas en (N x 5,7).
 ** Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

II. COMPOSICION QUIMICA DE ALIMENTOS CHILENOS

NOMBRE ALIMENTOS	g/100 g parte comestible						mg/100 g parte comestible											
	Nº Muestras	Calorías	Humedad	Proteínas (N x 6,25)	Lípidos	E.N.N.* (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico	Total
9.34 Zapallo crudo	6	31	91,0	0,2	0,6	7,0	0,8	0,4	25	21	0,5	2	361	0,02	0,05	0,5	12,2	
9.35 Zapallo cocido	7	27	92,0	0,4	0,5	6,1	0,6	0,4	29	10	0,4	7,6	203	0,03	0,04	0,6	5,3	
9.36 Zapallito italiano crudo	10	14	95,2	1,3	0,3	2,3	0,6	0,3	11	23	0,6	1,1	251	0,04	0,04	0,4	55,0	
9.37 Zapallito italiano asado	10	27	92,1	0,8	0,6	5,5	0,5	0,5	22	26	0,7	—	—	0,05	0,11	0,6	8,5	
Algas																		
9.38 Cochayuyo	10	50	80,7	1,7	0,2	11,8	1,3	4,3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
9.39 Hulte	6	26	82,7	1,5	0,4	4,8	6,3	4,3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
9.40 Luche	5	32	86,0	3,3	0,7	4,3	2,3	3,4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Hongos Comestibles (62)																		
9.41 Boletus luteus	2	266	12,4	15,8	3,5	53,4	8,6	6,3	5	390	—	—	2016	0,04	0,03	—	—	—
9.42 Callampa de agua	2	28	91,7	2,8	0,4	3,3	0,9	0,9	5	78	—	—	368	0,04	0,03	—	—	—
9.43 Callampa de álamo	2	50	85,4	3,8	0,3	8,1	0,9	1,5	8	123	—	—	505	0,06	0,05	—	—	—
9.44 Champiñón	2	50	88,9	5,4	0,3	3,6	0,8	1,0	8	124	—	—	327	0,05	0,04	—	—	—
9.45 Changle *	3	26	92,6	1,4	0,2	4,7	0,5	0,6	5	—	3,0	—	—	—	—	—	—	—
9.46 Quirino o Dihuefe	2	47	88,3	2,9	0,7	7,2	0,5	0,5	5	106	—	—	—	0,02	0,02	—	—	—
Tubérculos y Raíces																		
9.47 Camote (60)	6	124	66,1	1,6	0,4	30,2	0,7	1,0	41	21	8,0	—	—	—	—	—	—	—

* Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

NOMBRE ALIMENTOS	g/100 g parte comestible										mg/100 g parte comestible									
	Nº Muestras	Calorías	Humedad	Proteínas (N x 6.25)	Lípidos (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico				
9.48 Papa cruda (61)	29	77	78.7	3.1	0.2	0.6	0.9	11	51	1.1	7	419	0.13	0.03	1.4	27.8				
9.49 Papa cocida (61)	27	75	79.4	2.6	0.1	0.4	0.8	8	38	0.7	15	319	0.09	0.02	1.3	17.0				
9.50 Topinambur (60)	6	65	81.3	1.8	0.0	0.6	1.3	6	16	3.6	—	—	—	—	—	—				
9.51 Zanahoria	30	38	89.0	0.9	0.5	0.7	0.8	36	20	0.9	40	227	0.06	0.04	0.4	3.0				
10. FRUTAS																				
10.1 Alcayota	2	18	93.8	0.6	0.1	0.5	0.8	122	—	9.0	—	275	—	—	—	10.8				
10.2 Cereza	10	62	82.6	1.8	0.5	0.4	0.4	34	32	0.3	—	—	0.05	0.01	0.2	15.0				
10.3 Ciruela roja	5	40	88.3	0.6	0.2	0.4	0.4	6	19	0.4	2	198	—	0.03	—	—				
10.4 Chirimoya	7	56	83.3	2.9	0.5	1.0	0.6	24	27	0.6	9	206	0.09	0.13	0.6	5.2				
10.5 Damasco o Albaricoque	10	54	84.2	0.8	0.6	1.1	0.5	32	33	1.0	2	346	0.04	0.06	0.4	11.0				
10.6 Frambuesa	7	48	84.1	1.2	0.7	2.8	0.5	43	35	1.5	5	164	0.04	—	0.5	34.0				
10.7 Grosella	1	20	89.3	0.7	0.1	2.0	3.3	3	17	5.6	—	—	0.03	—	—	—				
10.8 Kiwi (63)	5	76	79.7	0.9	0.6	1.7	0.7	53	75	0.7	1.1	371	—	—	—	96.0				
10.9 Limón (jugo)	21	20	91.7	0.3	—	0.8	0.3	11	10	0.4	2	176	0.03	0.01	0.2	61.0				
10.10 Licuma (pasta)	1	122	64.8	1.4	0.5	1.0	0.9	—	—	—	6	470	0.01	2.2	25.0	—				
10.11 Manzana	12	56	84.2	0.3	0.3	0.5	0.2	7	10	0.2	1	108	0.04	0.07	0.2	5.6				
10.12 Melocotón o durazno	10	47	86.6	0.8	0.3	0.3	0.4	14	53	1.2	2	232	0.06	0.07	0.8	29.0				
10.13 Melón escrito	7	21	93.7	0.5	0.3	0.3	0.4	28	37	0.5	—	—	0.04	0.03	0.7	25.0				
10.14 Melón tuna	7	43	87.4	0.6	0.3	0.7	0.4	35	35	0.6	28	343	0.03	0.02	0.6	25.0				
10.15 Membrillo	3	47	82.9	0.3	0.1	1.4	2.7	21	21	0.3	—	—	0.01	—	—	27.5				
10.16 Membrillo (dulce de)	3	220	37.7	0.4	0.3	0.9	0.4	16	9	3.5	—	—	0.02	—	0.5	0.0				
10.17 Naranja	100	36	89.4	0.7	0.3	0.5	0.4	44	15	0.3	3	149	0.07	0.05	0.4	83.0				
10.18 Palta o aguacate	16	180	71.6	1.3	18.6	1.4	1.6	47	34	2.2	4	513	0.07	0.15	0.8	10.7				
10.19 Papaya	7	18	93.2	1.0	0.3	1.4	0.8	36	28	1.3	—	—	0.06	0.05	0.6	26.0				
10.20 Pepino dulce	15	25	92.4	0.4	0.1	0.5	0.3	21	13	1.0	3	117	0.09	0.04	0.6	26.0				
10.21 Pera	14	50	84.3	0.3	0.4	2.0	0.4	46	10	1.6	1	106	0.02	0.03	0.2	3.1				
10.22 Plátano (importado)	10	84	75.5	1.3	0.4	0.7	0.8	16	29	0.8	2	344	0.04	0.06	0.5	4.1				
10.23 Sandía	7	21	93.5	0.5	0.2	4.8	0.1	27	44	0.2	2	92	0.01	0.04	0.3	3.6				
10.24 Tuna	15	56	81.4	1.1	0.4	3.1	0.5	57	32	1.2	—	—	0.01	0.02	0.3	18.0				
10.25 Uva de mesa	15	67	81.3	0.6	0.8	0.6	0.4	12	14	1.0	3	198	0.06	0.05	0.6	3.6				

* Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

II. COMPOSICION QUIMICA DE ALIMENTOS CHILENOS

NOMBRE ALIMENTOS	g/100 g parte comestible							mg/100 g parte comestible									
	Nº Muestras	Calorias	Humedad	Proteinas (N x 6,25)	Lípidos	E.N.N.* (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Polasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico
<i>Fruitas Deshidratadas</i>																	
10.26 Higo	10	250	24,0	3,8	1,1	63,3	5,2	2,6	180	71	2,7	—	—	0,09	0,08	0,7	2,3
10.27 Huesillo cocido	10	30	92,2	0,4	1,1	5,5	0,4	0,4	14	11	0,4	—	—	0,04	0,03	0,6	—
10.28 Pasa	10	259	25,5	1,8	0,6	68,9	1,7	1,5	64	58	1,3	—	—	0,12	0,07	0,3	7,7
<i>Fruitas Autóctonas (64)</i>																	
10.29 Arrayán	—	78	79,0	1,3	1,7	16,6	0,6	0,8	78	36	8,0	—	228	—	—	—	—
10.30 Boldo	—	81	76,5	0,9	tr.	21,6	0,3	0,7	21	28	52,6	—	300	—	—	—	—
10.31 Corcolén	—	90	75,6	1,4	3,0	16,7	2,4	0,9	67	47	9,6	—	308	—	—	—	—
10.32 Maqui	—	150	56,4	0,8	tr.	40,8	0,8	1,2	87	44	30,5	—	296	—	—	—	—
10.33 Mosqueta rosa (65)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
10.34 Fruto fresco	1	—	34,9	2,4	—	—	—	2,4	410	63	2,3	—	—	—	—	—	399
10.35 Fruto deshidratado	2	194	8,1	5,2	1,8	44,8	36,4	3,7	639	100	7,3	—	—	—	—	—	311
10.36 Pulpa fresca	1	178	40,0	1,9	0,4	46,7	7,6	3,4	580	65	5,0	—	—	—	—	—	592
10.37 Pulpa deshidratada	2	264	12,0	2,6	0,9	68,9	9,9	5,7	922	76	12,0	—	—	—	—	—	966
10.38 Murrilla	—	75	77,2	0,7	0,3	19,4	1,8	0,6	94	18	9,5	—	162	—	—	—	—
10.39 Murrilla del zorro	—	77	77,4	0,9	0,9	18,4	1,7	0,7	124	31	9,9	—	114	—	—	—	—
10.40 Parrilla silvestre	—	111	67,5	1,0	1,0	27,7	1,4	1,4	106	57	27,0	—	418	—	—	—	—
10.41 Quilo o mollaca	—	126	63,0	2,3	0,3	32,2	1,1	1,1	54	35	67,5	—	500	—	—	—	—
10.42 Voqui negro	—	123	66,5	1,7	3,2	25,1	2,4	1,1	181	62	13,0	—	391	—	—	—	—
<i>Semillas, Almendras y Nueces (66)</i>																	
10.43 Almendra	2	534	5,0	18,0	43,3	26,9	3,8	3,0	294	456	—	—	914	0,24	0,04	—	—
10.44 Avellana (67)	2	555	7,5	12,4	49,3	24,4	3,6	2,8	—	—	—	—	—	—	—	—	—
10.45 Castaña	2	246	38,0	3,7	1,8	53,5	2,3	0,7	21	86	—	—	328	0,31	0,06	—	—
10.46 Nuez	2	498	6,6	12,8	50,1	23,1	5,9	1,5	55	336	—	—	448	0,36	0,04	—	—
10.47 Piñón	2	179	53,1	4,5	1,1	38,0	2,2	1,1	61	98	—	—	344	0,25	0,05	—	—

* Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

NOMBRE ALIMENTOS	g/100 g parte comestible							mg/100 g parte comestible									
	Nº Muestras	Calorías	Humedad	Proteínas (N x 6.25)	Lípidos	E.N.N.**** (por dif.)	Fibra cruda	Centizas	Calcio	Fosforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico
II. AZUCAR Y DERIVADOS																	
11.1 Azúcar (68)	4	385	—	0.0	—	99.5	—	0.03	—	19	0.9	—	—	0.0	0.09	0.20	3.3
11.2 Miel de abeja (69) (70)	12	291	20.6	—	—	79.1	—	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—
11.3 Miel de palma (70)	7	234	35.9	—	—	63.6	—	0.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Mermeladas (71)																	
11.4 Alcayoa	12	211	44.9	0.3	0.1	54.1	0.3	0.3	8	10	0.8	8	97	—	—	—	—
11.5 Ciruela	16	175	53.6	0.3	0.1	44.9	0.6	0.4	14	15	1.1	8	147	—	—	—	—
11.6 Damasco	16	171	54.9	0.4	0.1	43.7	0.5	0.4	8	13	0.9	4	113	—	—	—	—
11.7 Durazno	16	196	48.2	0.6	0.1	50.0	0.7	0.4	8	13	1.4	8	111	—	—	—	—
11.8 Frutilla	16	229	39.7	0.4	0.2	58.6	0.8	0.3	40	13	1.2	7	99	—	—	—	—
11.9 Guinda	12	245	35.8	0.6	0.1	62.5	0.6	0.4	11	13	0.9	7	110	—	—	—	—
11.10 Mora	16	184	50.4	0.7	0.1	46.7	1.7	0.4	18	16	1.2	7	77	—	—	—	—
11.11 Mosqueta	8	242	36.5	0.4	0.1	62.1	0.4	0.5	57	13	1.8	13	82	—	—	—	27.0
Polvos instantáneos (72)																	
11.12 Budín, otros sabores	12	396	2.0	0.2**	0.0	97.1	0	0.7	10	1	4.5	12	12	—	—	—	—
11.13 Budín c/chocolate	2	396	1.5	1.6***	1.1	95.0	0	0.8	19	78	5.0	7	14	—	—	—	—
11.14 Flan	3	390	0.6	—	0.0	97.4	0	2.0	11	1	2.0	958	34	—	—	—	—
11.15 Helado	6	394	1.2	—	0.0	98.4	0	0.4	1	0.3	2.0	146	4	—	—	—	—
11.16 Helado c/chocolate	8	386	1.1	2.0**	1.3	94.4	0	1.2	5	109	3.6	198	15	—	—	—	—
11.17 Jalea	52	392	1.4	8.9***	0.0	89.2	0	0.5	4	2	2.8	4	4	—	—	—	—
11.18 Jugos	50	374	0.4	0	0	97.2	0	0.1	48	1	1.0	512	3	—	—	—	—
		387	1.9	—	—	99.5	0	0.9	1	—	4.0	6	15	—	—	—	—
11.19 Chocolate amargo en polvo (73)	6	199	3.7	27.0	11.7	39.0	11.2	7.4	16	26	—	—	—	—	—	—	—
11.20 Chocolate dulce en polvo (73)	6	393	1.7	8.0	4.0	81.3	2.3	2.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Golosinas y Pastéles																	
11.21 Sustancia simple (53)	6	350	13.1	2.1	0.5	84.1	—	0.2	24	11	0.9	40	9	—	—	—	—
11.22 Sustancia con cobert. grasa (53)	6	463	6.1	4.4	18.4	70.1	—	1.2	90	139	1.8	162	186	0.03	0.12	—	—
11.23 Chocolate con leche en barra (73)	6	545	1.4	12.6	31.1	53.8	0	1.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—
11.24 Chocolate con leche de fantasía (73) *	6	515	2.3	9.3	25.7	61.7	0	1.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
11.25 Berlín (dulces)	6	306	35.6	6.2	10.3	47.3	u.	0.5	36	50	1.4	38	104	0.03	0.09	0.19	—
11.26 Bizcocho simple (53)	6	378	25.2	4.2	17.4	51.8	0.05	1.5	67	193	0.9	412	98	0.02	0.07	—	—
11.27 Bizcocho relleno (53)	6	374	26.0	3.3	16.7	52.8	0.06	1.2	47	148	0.8	335	89	0.02	0.06	—	0.0

* Composición química diferenciada de sus principales glúcidos: Sacarosa 2.4%, Glucosa 33.0%, Fructosa 44.0%.
 ** Los factores de proteína son (N x 5.7).
 *** Los factores de proteína son (N x 5.3).
 **** Los extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

II. COMPOSICION QUIMICA DE ALIMENTOS CHILENOS

NOMBRE ALIMENTOS	g/100 g parte comestible										mg/100 g parte comestible						
	Nº Muestras	Calorías	Humedad	Proteínas (N x 6,25)	Lípidos	E.N.N.*** (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico
12. BEBIDAS																	
<i>Bebidas Alcolólicas (74)</i>																	
12.1	32*	89,0	0	0	8,3	0	0,06	8	0,04	0,04	8	2	—	—	—	—	—
12.2	33*	91,2	0	0	8,5	0	0,05	8	0,3	0,03	8	3	—	—	—	—	—
12.3	40*	88,3	0	0	10,4	0	0,09	9	9,0	0,04	8	1	—	—	—	—	—
12.4	29*	91,5	0	0	7,6	0	0,04	5	0,2	0,03	8	2	—	—	—	—	—
12.5	42*	87,1	0	0	10,8*	0	0,07	7	0,2	0,03	6	2	—	—	—	—	—
12.6	33*	90,4	0	0	8,5	0	0,07	6	0,2	0,03	6	2	—	—	—	—	—
12.7	35*	90,9	0	0	9,1	0	0,05	6	0,2	0,03	9	2	—	—	—	—	—
12.8	40*	89,4	0	0	10,3	0	0,07	6	0,1	0,03	7	3	—	—	—	—	—
12.9	34*	90,6	0	0	8,9	0	0,08	10	0,8	0,03	10	1	—	—	—	—	—
12.10	33*	90,3	0	0	8,7	0	0,06	8	0,5	0,03	8	2	—	—	—	—	—
12.11	33*	91,3	0	0	8,6	0	0,07	5	0,2	0,01	10	3	—	—	—	—	—
12.12	42*	88,0	0	0	10,8	0	0,07	14	0,8	0,03	8	2	—	—	—	—	—
12.13	29*	88,5	0	0	7,4	0	0,06	11	0,6	0,03	9	2	—	—	—	—	—
12.14	47*	85,1	0	0	12,2	0	0,20	10	5,6	0,30	55	62	—	—	—	—	—
12.15	50*	85,3	0	0	13,0	0	0,20	9	4,5	0,20	67	41	—	—	—	—	—
12.16	50*	85,1	0	0	12,5	0	0,20	10	5,6	0,20	60	59	—	—	—	—	—
12.17	54*	85,6	0	0	14,0	0	0,09	13	0,5	0,01	11	5	—	—	—	—	—
12.18	33*	91,2	0	0	8,5	0	0,05	9	0,2	0,05	7	3	—	—	—	—	—
12.19	43*	88,6	0	0	11,0**	0	0,09	13	14,8	0,30	8	5	—	—	—	—	—
12.20	39*	88,4	0	0	10,1**	0	0,07	10	0,07	0,04	7	1	—	—	—	—	—
12.21	35*	89,2	0	0	10,1**	0	0,04	6	0,02	0,03	6	2	—	—	—	—	—
<i>Bebidas Alcolólicas</i>																	
12.22	45****	90,7	0,4	0	8,8	0	0,14	3	18,0	—	5	27	—	0,04	—	—	—
12.23	77****	88,3	0,2	0	1,7	0	0,3	9	14,0	0,4	4	111	0	0,003	—	—	0,3
12.24	74****	88,3	0,2	0	1,8	0	0,2	9	15,0	0,5	5	83	0	0,002	—	—	0,4
12.25	75****	88,0	0,2	0	2,1	0	0,3	8	15,0	0,5	5	128	0	0,01	—	—	0,8
12.26	75****	88,0	0,3	0	1,9	0	0,3	8	16,0	0,5	5	122	0	0,002	—	—	0,8

* Las calorías de las bebidas gaseosas están calculadas en glúcidos totales por el factor 3,87.

** Los glúcidos totales determinados.

*** Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

**** Las calorías de las bebidas alcohólicas se calcularon multiplicando protidos y lípidos por 4 y el grado alcohólico por 7, siendo los grados alcohólicos los siguientes: vino blanco, vino blanco de exportación y vino tinto de exportación 0,5 y vino tinto 9,4.

NOMBRE ALIMENTOS	g/100 g parte comestible							mg/100 g parte comestible									
	Nº Muestras	Calorías	Humedad	Proteínas (N x 6.25)	Lípidos	E.N.N.* (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico
13. MISCELANEOS																	
<i>Aderezos</i>																	
13.1 Mayonesa	5	627	22,5	1,3	64,8	9,5	—	1,9	—	45	—	—	—	—	—	—	—
<i>Espicias (77)</i>																	
13.2 Albahaca	9	42	86,1	2,8	0,5	6,6	1,2	2,8	284	55	4,7	20	830	0,30	0,01	—	28,0
13.3 Cilantro	9	59	82,8	3,9	1,2	8,1	1,9	2,1	185	75	9,1	90	970	0,20	0,17	—	48,0
13.4 Comino	9	271	8,8	11,4	12,4	28,5	29,7	9,2	680	408	1,2	80	1180	0,52	0,08	—	0,0
13.5 Laurel	9	173	48,8	5,2	7,0	22,4	13,0	3,6	673	70	5,4	180	980	0,04	0,15	—	30,0
13.6 Nuez moscada	9	341	7,6	3,6	11,5	55,7	19,1	2,5	138	137	29,0	20	580	0,02	0,08	—	0,0
13.7 Orégano	9	82	80,3	1,1	3,9	10,7	1,8	2,2	254	89	12,2	50	590	0,05	0,07	—	27,0
13.8 Perejil	9	59	81,3	3,1	0,6	10,3	1,9	2,8	206	52	4,7	70	850	0,23	0,14	—	128,0
13.9 Pimienta blanca	9	387	5,1	11,2	5,8	72,4	3,7	1,8	210	217	8,3	50	460	0,50	0,39	—	0,0
13.10 Pimienta negra	9	360	6,9	8,4	8,0	63,5	9,6	3,6	333	126	12,6	20	790	0,03	0,06	—	0,0
13.11 Romero	9	106	61,9	0,4	0,7	24,6	8,8	3,6	227	78	11,0	30	650	0,08	0,07	—	28,0
<i>Salsas (78)</i>																	
13.12 Salsa de tomate con carne	16	93	77,7	2,7	5,7	10,0	1,0	2,9	20	67	2,1	819	632	0,13	—	1,1	9,4
13.13 Salsa de tomate con callampa	16	92	77,7	2,0	5,6	10,6	1,1	3,0	21	64	3,4	737	647	0,09	—	1,3	9,0
13.14 Salsa de tomate a la italiana	18	90	78,1	1,9	5,3	11,0	0,8	2,9	20	65	2,2	750	697	0,12	—	1,0	10,2
13.15 Salsa de tomate concentrada	16	73	75,3	2,7	1,0	15,5	1,3	4,2	19	103	2,9	859	1025	0,12	—	1,5	26,8
<i>Alimentos Preparados</i>																	
13.16 Caldillo de pescado enlatado	2	97	80,4	9,5	5,7	2,3	0,1	2,0	129	120	1,2	474	226	0,01	0,05	—	0,0
13.17 Crema de porotos	2	40	88,9	2,3	1,1	6,2	0,3	1,2	108	111	1,2	361	212	0,01	0,014	—	0,0
13.18 Enlatado (fréjol)	6	239	51,0	7,9	10,6	28,1	0,5	2,1	27	110	2,6	636	156	{0,09	{0,06	—	—
13.19 Empanadas de pino (79)	6	422	21,4	11,4	25,9	35,9	0,2	2,3	206	191	1,6	488	106	{0,16	{0,08	—	—
13.20 Empanadas de queso (79)	6	422	21,4	11,4	25,9	35,9	0,2	2,3	206	191	1,6	488	106	{0,02	{0,08	—	0,0
13.21 Emparedado (80)	10	207	60,5	9,7	11,7	15,7	0,5	1,9	—	—	—	—	—	{0,24	{0,20	—	—
Lomo cerdo completo	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

* Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

II. COMPOSICION QUIMICA DE ALIMENTOS CHILENOS

NOMBRE ALIMENTOS		g/100 g parte comestible										mg/100 g parte comestible							
		Nº Muestras	Calorías	Humedad	Proteínas (N x 6,25)	Lípidos (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico	Total	
<i>Alimentos Preparados</i>																			
13.22	Emperadado	10	199	60,3	9,0	10,3	17,6	0,6	2,2	—	276	135	—	—	—	—	—	—	
	hamburguesa completo (80)	2	214	62,8	19,2	15,0	0,5	0,1	2,4	—	8	54	2,2	430	344	0,15	—	—	
13.23	Escabeche pescado enlatado	1	127	74,2	13,4	7,0	2,9	0,5	2,0	—	14	61	1,4	576	375	0,27	—	0,0	
13.24	Estofado de condoro enlatado	3	71	83,6	12,4	2,3	0,3	tr.	1,4	—	44	108	1,7	449	250	0,03	—	0,0	
13.25	Guatita picante enlatada	2	80	82,5	8,1	2,8	5,7	0,3	0,6	—	338	341	0,9	282	270	0,27	—	0,0	
13.26	Guatita en sabrosalza enlatada	6	297	42,3	15,2	15,8	23,4	0,3	2,9	—	54	133	1,5	633	229	0,06	—	—	
	Pizza corriente (79)															0,15	0,43	—	—
13.28	Porotos (fréjol guisado) enlatado	2	97	75,4	5,6	2,0	14,2	1,0	1,8	—	44	323	1,4	334	364	0,05	0,03	—	0,0
13.29	Poroto (fréjol con tocino) enlatado	2	75	80,6	5,1	0,7	11,3	0,6	1,7	—	54	323	1,6	476	266	0,04	0,02	—	0,0
<i>Productos de Cocktail</i>																			
13.30	Mani salado (82)	5	558	3,5	27,4	39,8	22,7	3,7	2,9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
13.31	Soufflé salado (82)	5	566	4,3	4,6	39,9	47,0	0,8	3,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
13.32	Hojuelas papas fritas saladas (82)	5	541	4,6	6,0	36,4	47,4	1,6	4,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
13.33	Remitas saladas (82)	5	502	3,2	8,7	25,6	59,4	0,4	2,7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<i>14. ALIMENTOS DE USO NUTRICIONAL ESPECIAL</i>																			
<i>Fórmulas infantiles (81)</i>																			
14.1	Pre-NAN		497	3,0	14,0	24,0	56,5	—	2,6	—	470	320	8	180	520	0,3	0,7	5,0	78
14.2	NAN		509	3,0	11,4	26,0	57,9	—	1,9	—	320	160	6	120	500	0,3	0,7	3,8	41
14.3	NIDAL		500	3,0	20,2	26,0	46,3	—	4,5	—	720	560	6	300	910	0,3	0,5	3,7	60
14.4	AL-110		502	3,0	14,0	25,0	55,3	—	2,7	—	450	300	6	170	600	0,3	0,7	3,7	40
14.5	NESUCAR		379	5,0	0,2	—	94,6	—	0,2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<i>Cereales Lacteados (81)</i>																			
14.6	Cereale Trigo		419	2,5	15,5	9,0	69,0	1,3	2,7	—	405	350	7,5	180	530	0,8	0,3	4,0	35
14.7	Cereale 3 Cereales		419	2,5	15,0	8,9	69,7	1,0	2,9	—	450	380	7,5	170	570	0,8	0,3	4,0	35
14.8	Cereale con Mito		414	2,5	15,5	9,0	67,8	1,9	3,3	—	500	405	7,5	105	630	0,8	0,3	4,0	35

* Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

g/100 g parte comestible

mg/100 g parte comestible

NOMBRE ALIMENTOS	g/100 g parte comestible										mg/100 g parte comestible						
	Nº Muestras	Calorías	Humedad	Proteínas (N x 6.25)	Lípidos	E.N.N.* (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico Total
<i>Cereales sin leche (81)</i>																	
14.9 Nestum Arroz	378	4.0	6.6	0.8	86.5	1.6	0.7	596	495	18.5	587	85	0.4	—	—	11	85
14.10 Nestum Maíz	376	4.0	3.7	1.1	87.9	2.7	0.6	605	499	18.5	583	108	0.4	—	—	11	85
14.11 Nestum 3 Cereales	370	4.0	8.5	1.1	81.6	2.6	2.2	602	500	18.5	580	111	0.4	—	—	11	85
14.12 Nestum Miel	379	3.0	6.6	0.8	86.3	1.9	1.4	98	110	18.5	300	100	0.4	—	—	11	85
14.13 Nestum Avena	375	6.0	10.5	5.3	71.2	4.4	2.6	445	355	18.5	120	220	0.4	—	—	11	85
<i>Alimentos Colados (81)</i>																	
14.14 Carne con verduras	77	84.4	4.2	3.8	6.5	0.3	0.8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14.15 Pollo con verduras	75	85.8	3.1	4.4	5.7	0.3	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14.16 Hígado con verduras	71	84.9	3.4	3.0	7.7	0.3	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14.17 Sesos	83	82.9	3.7	3.8	8.4	0.2	1.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14.18 Pescado	80	83.8	4.3	3.9	7.0	0.2	0.8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14.19 Verduras mixtas	74	84.1	2.2	3.3	8.9	0.4	1.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14.20 Hortalizas mixtas	74	84.2	2.3	3.2	8.9	0.5	0.9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14.21 Zapallitos italianos con porotos verdes	75	84.5	2.4	3.8	7.9	0.4	1.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14.22 Damascos	97	75.1	0.4	—	23.8	0.3	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	70
14.23 Duraznos	101	74.2	0.4	—	24.8	0.3	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	70
14.24 Manzanas	84	78.2	0.1	—	21.0	0.5	0.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	70
<i>Alimentos Picados (81)</i>																	
14.25 Carne de vacuno con verduras y fideos	82	83.3	4.0	4.0	7.6	0.3	0.8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14.26 Pollo con verduras y arroz	82	83.6	3.8	4.1	7.5	0.2	0.8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14.27 Pescado con arroz	82	83.3	3.3	3.8	8.8	0.1	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14.28 Hígado con vegetales	90	80.7	4.0	3.7	10.2	0.3	1.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14.29 Sesos con tomate	86	81.2	3.9	3.2	10.5	0.2	1.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14.30 Vegetales mixtos	76	83.2	3.2	3.5	8.0	0.4	1.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14.31 Leguminosas con carne y tallarines	89	81.2	3.4	3.7	10.6	0.3	0.8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14.32 Postre de leche con frutas	120	72.1	1.1	2.2	24.1	0.2	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	70
14.33 Frutas surtidas	98	75.2	0.2	—	24.3	0	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	70
<i>Cereales para el Desayuno (81)</i>																	
14.34 Corn flakes	389	3.0	5.7	4.4	81.7	2.6	2.6	130	100	12	700	120	1.2	1.2	1.2	16	60
14.35 Copos de oro	382	3.0	4.0	1.6	87.8	1.8	1.8	90	70	9	490	80	1.2	1.2	1.2	16	60
14.36 Estrellitas	392	3.0	6.5	3.8	82.9	2.3	1.5	130	120	10	250	140	1.2	1.2	1.2	16	60
14.37 Creptias	390	3.0	5.5	3.2	84.9	2.2	1.3	160	90	11	200	110	1.2	1.2	1.2	16	60
14.38 Chocopic	380	3.0	7.4	2.8	81.3	3.9	1.6	130	110	11	200	210	1.2	1.2	1.2	16	60

* Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

II. COMPOSICION QUIMICA DE ALIMENTOS CHILENOS

NOMBRE ALIMENTOS	g/100 g parte comestible						mg/100 g parte comestible											
	Nº Muestras	Calorías	Humedad	Proteínas (N x 6,25)	Lípidos	E.N.N.* (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico	Total
15. OTROS SIN CLASIFICAR																		
15.1 Caseína (55)	—	374	9,5	78,9**	1,6	7,5	0	2,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
15.2 Levadura cerveza, pan	5	103	66,0	15,1	0,5	16,4	—	2	57	269	4,3	—	—	0,6	2,0	—	—	—
15.3 Levadura cerveza seca	5	270	10,5	386	1,1	44,4	—	5,4	144	3530	13,1	—	—	15,2	4,4	—	—	—
15.4 Levadura tonla utilis (83)	2	264	4,8	54,4	1,1	28,9	1,0	9,8	274	2750	18	—	—	3,6	5,4	50,0	—	—
15.5 Caracol de tierra (85)	5	72	80,6	13,2	0,6	3,5	—	2,1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<i>Tabletas</i>																		
15.6 Caldo de ave	42	304	5,5	13,2	25,2	6,1	0,2	49,8	100	107	8,3	—	—	0,0	—	—	—	—
15.7 Caldo de carne	49	300	4,8	5,8	24,7	13,7	—	51,0	89	142	5,5	—	—	0,03	0,12	—	—	—
														0,11				

* Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

** Proteínas expresadas en (N x 6,38).

TABLA Nº 2
**III. HUMEDAD Y FIBRA DIETETICA INSOLUBLE, SOLUBLE Y
 TOTAL EN LEGUMINOSAS Y CEREALES. * (99)**

LEGUMINOSAS ESPECIE-VARIEDAD	HUMEDAD g%	FIBRA DIETETICA		TOTAL
		INSOLUBLE	g% p.s. SOLUBLE	
<i>Arveja (Pisum sativum)</i>				
Amarilla	9,09	10,7	2,1	12,7
- Botánica	8,18	13,9	2,1	16,0
- Cobrette	11,08	11,9	2,1	14,0
<i>Chícharo (Lathyrus sativus)</i>				
- Quila blanco	8,46	12,0	2,1	14,1
<i>Fríjol (Phaseolus vulgaris)</i>				
- Blanco INIA	8,43	13,1	5,1	18,2
- Coscorrón granado INIA	8,03	11,6	4,3	15,8
- Pinto INIA	7,80	13,0	5,8	18,8
- Tórtola Diana	6,83	11,9	4,1	16,1
- Tórtola INIA	7,95	11,0	3,3	14,3
<i>Garbanzo (Cicer arietinum)</i>				
- California	7,44	12,0	1,8	13,7
<i>Lenteja (Lens esculenta)</i>				
- Araucana	7,95	14,2	1,5	15,6
- Constitución	8,06	15,2	1,4	16,6
- Tekoa	8,73	12,4	1,9	14,2
<i>Lupino (Lupinus albus)</i>				
- Llaima	9,89	32,0	3,6	35,3
- Multolupa	9,84	30,8	5,8	36,6
CEREALES				
<i>Arroz (Oryza sativa)</i>				
- Oro	7,35	17,5	0,7	18,2
- Quella	8,46	20,1	2,1	22,2
<i>Avena (Avena sativa)</i>				
- Eva Baer	7,80	4,7	2,4	7,1
- Pony Baer	8,85	17,1	3,9	21,0
<i>Centeno (Secale cereale)</i>				
- Tetra Baer	10,24	11,7	3,3	15,0
<i>Trigo (Triticum aestivum)</i>				
- Aromo	8,05	9,5	1,2	10,7
- Aurifén	7,19	10,4	1,9	12,4
- Chagual	7,37	10,1	1,1	11,1
- Chasqui	6,31	8,2	1,8	10,1
- Lanco	9,07	9,1	1,8	10,8
- Maitén	8,49	9,6	1,0	10,6
- Millaleu	8,03	13,7	2,4	16,1
- Naofén	9,01	12,2	1,0	13,2
- Penca	10,72	9,8	1,8	11,6
- Perquenco	9,46	9,0	1,1	10,2
- Pillán	8,42	14,3	2,6	16,9
- Quilafén	5,50	10,9	1,0	11,8
- Sauce	7,01	17,1	2,7	19,9
- SNA 12	9,11	11,7	2,7	14,4
- Talafén	8,45	9,2	1,3	10,5

* Con cáscara y sin procesar.

TABLA N° 3

IV. CONTENIDO DE VITAMINA A EN ALGUNOS ALIMENTOS (14)

ALIMENTOS	Materia grasa g/100	Retinol RE/100g	UI UI/100g
<i>Leche y derivados</i>			
- Leche entera	3,33 %	31	126
- Leche entera en polvo	26,7	280	922
- Leche en polvo desgrasada	0,77	8	36
- Mantequilla	81,1	754	3.058
- Queso	31,2	290	1.210
- Quesillo	1,9	20	70
- Ricota	13,0	134	490
- Yogur	3,2	30	123
<i>Huevo</i>			
- Huevo entero	11,2	156	520
- Huevo yema	32,9	552	1.839
<i>Aves de corral</i>			
- Pato pechuga	4,2	16	53
- Pavo pechuga	7,0	2	6
- Pavo pierna	6,7	1	3
- Pollo pechuga	9,3	24	83
- Pollo pierna	12,1	36	123
<i>Carne</i>			
- Cerdo	—	2	8
<i>Pescado</i>			
- Sardina	11,9	70	365
<i>Legumbres</i>			
- Arveja seca	1,2	15	149
- Garbanzo	6,0	7	67
- Haba	1,5	5	53
- Lenteja	1,0	4	39
- Poroto	0,8	1	8
- Poroto de soja	19,9	2	24
<i>Verduras, vegetales</i>			
- Acelga	0,2	330	3.300
- Alcachofa	0,01	2	20
- Apio	0,1	13	127
- Berenjena	0,1	7	70
- Beterraga	0,14	2	20
- Brocoli	0,35	154	1.542
- Camote	0,3	2.000	20.063
- Coliflor	0,18	2	16
- Chicoria	0,3	400	4.000
- Endivia	0,2	205	2.050
- Espinaca	0,3	672	6.715
- Espárrago	0,2	90	897
- Lechuga	0,2	260	2.600
- Maíz	1,2	28	281
- Perejil	0,3	520	5.200
- Poroto verde	0,4	64	640
- Repollo	0,2	13	126
- Tomate	0,2	64	642
- Zanahoria	0,2	2.813	28.129
- Zapallo	0,2	20	196

FRUTAS	Materia grasa g/100 g	Retinol	UI
- Ciruelas	0,5	199	1.987
- Damasco	0,4	261	2.612
- Durazno	0,09	54	535
- Guinda	0,3	128	1.283
- Higo	0,3	14	142
- Limón entero	0,3	3	29
- Manzana	0,4	5	53
- Melón	0,3	322	3.224
- Membrillo	0,1	4	40
- Naranja	0,12	21	205
- Palta	15,3	61	612
- Papaya	0,14	201	2.014
- Pasas	0,5	4	44
- Pera	0,4	2	20
- Plátano	0,5	8	81
- Sandía	0,4	37	366
- Tuna	0,5	5	51
- Uva	0,1	12	124

TABLA Nº 4
**V. CONTENIDO DE HUMEDAD, MATERIA GRASA Y COLESTEROL
 EN ALIMENTOS, POR 100 g DE PRODUCTO FRESCO (86)**

	Nº de muestra	Humedad g/100 g	Materia grasa g/100 g	Colesterol mg/100 g
		Promedio	Promedio	Promedio
VISCERAS Y HUEVOS				
Riñones de vacuno	4	76,2	2,4	348,9
Hígado de vacuno	4	67,7	4,4	300,8
Sesos de vacuno	3	77,6	10,8	2.420
Hígado de ave	4	72,1	4,7	454,7
Yema de huevo	6	50,7	31,4	1.118,6
ALIMENTOS GRASOS				
Mantequilla	3	18,4	79,9	178,7
Manteca cerdo	2	—	100	68,5
Aceite pescado	2	—	100	423,1
Margarina origen marino	4	15,9	80,6	252,6
Manteca hidrogenada origen marino	4	—	100	132,2
Margarina origen marino vegetal	2	—	80,0	22,2
Manteca hidrogenada origen marino vegetal	2	—	100	10,8
PESCADOS Y MARISCOS				
Pejerrey	8	76,1	2,9	111,5
Sardina española	8	68,4	10,2	61,3
Mero	8	65,1	20,5	41,8
Merluza	8	81,4	0,9	41,1
Pejegallo	8	77,5	0,8	37,1
Congrio dorado	8	81,4	0,5	34,6
Merluza del sur	6	80,9	1,3	24,2
Trucha arco iris	6	72,9	5,7	73,0
Cojinoba	7	68,2	12,9	45,8
Ostras	4	77,5	2,3	57,2
Jaiba (carne patas)	4	76,4	0,9	10,2
Chorito	4	82,9	1,8	65,0
Erizo (gónadas)	4	79,1	4,9	243,6
RACIONES DE CONSUMO HABITUAL				
Huevos revueltos	4	54,4	19,4	551,5
Desayuno	4	64,0	6,6	2,9
Cazuela de ave	4	82,4	3,8	9,8
Cazuela de vacuno	4	84,5	3,4	6,2
Tallarines c/carne y salsa	4	70,2	3,6	4,4
Chuletas de cerdo	4	50,6	8,2	24,9
Pescado frito c/puré	4	75,3	5,2	12,6
Escalopas c/huevo y papas fritas	4	52,1	13,9	171,1

TABLA N° 5
VI. CONTENIDO EN FLUOR DE ALIMENTOS Y BEBIDAS (87)

ALIMENTOS	N° Muestras	Humedad g/100 g	Flúor mg/litro
<i>Bebidas</i>			
Agua potable	8	—	1,03
Té (Infusión)	21	—	1,16
Vino blanco	13	—	0,83
Vino tinto	17	—	0,44
<i>Pescados</i>			
			<i>mg/1000 g</i>
Congrio negro	5	83,0	2,30
Congrio colorado	5	81,3	2,50
Corvina	6	77,5	2,40
Lenguado	6	80,3	1,80
Merluza o pescada	7	81,8	4,02
Pejegallo (mes de mayo)	6	79,8	4,60
Pejegallo (mes de agosto)	6	80,2	2,40
Pejerrey	5	77,1	5,20
Sierra	7	67,5	3,48
<i>Pescados en conserva</i>			
Atún (en aceite)	6	56,7	3,73
Filete (anchoa)	6	45,4	3,02
Sardinas (en aceite)	6	58,1	4,27
<i>Mariscos</i>			
Almeja	4	85,0	1,78
Cholga (mes de mayo)	6	77,1	3,38
Cholga (mes de agosto)	6	83,1	2,05
Choritos	5	84,5	1,46
Erizo	3	—	3,03
Gamba	5	82,0	2,44
Langostino	3	78,8	2,06
<i>Frutas</i>			
Manzana	3	83,9	0,63
Pera	3	85,5	1,09
Naranja	3	87,8	0,35

TABLA Nº 6
**VII. CONTENIDO DE COBRE, ZINC, MANGANESO Y MAGNESIO
 EN DIFERENTES ALIMENTOS CHILENOS (88)**

NOMBRE ALIMENTOS	Humedad %	Cobre	Zinc			Magnesio
			(ppm sustancia fresca)			
<i>HORTALIZAS</i>						
169 Acelga, var. Cicla	90,3	1,8	5,2	2,6		200
171 Achicoria	93,7	1,4	3,8	1,8		89
175 Apio, var. Dulce	94,9	1,8	1,5	0,6		130
189 Espinaca	89,8	2,1	6,6	4,0		320
192 Lechuga milanesa	93,5	1,9	4,0	1,7		107
315 Perejil	85,6	3,0	8,0	6,4		301
200 Repollo crespo	93,4	1,2	5,0	2,7		122
<i>LEGUMBRES</i>						
116 Arveja, var. Cobrette	13,1	8,2	31,2	7,5		939
116 Arveja, var. Kebby	12,5	6,8	30,8	6,4		979
116 Arveja, var. Urgenta	12,2	6,5	29,6	9,5		1.012
129 Lenteja, var. Palo colorado	13,1	6,2	28,4	19,5		828
129 Lenteja corriente	12,6	11,3	37,6	10,8		888
122 Poroto (fréjol) var. Burro	13,3	8,6	25,7	9,6		1.071
122 Poroto (fréjol) var. Sapito	12,6	7,6	24,6	11,5		1.021
<i>TUBERCULOS</i>						
180 Beterraga, var. Rapaceae	89,1	1,0	4,2	1,8		191
207 Papa, var. Core Ireland	78,5	2,5	4,7	1,4		253
199 Rabanito	79,7	1,5	3,3	1,3		265
210 Zanahoria, var. Chant. R. Cored	89,0	1,1	2,9	1,3		65
210 Zanahoria, var. Danvers	88,8	0,9	2,5	1,0		82
210 Zanahoria, var. Nantera	89,8	0,6	1,9	0,6		79
<i>BULBOS</i>						
173 Ajo	61,1	2,2	8,5	3,0		219
181 Cebolla, var. Reina	88,0	3,0	2,9	0,9		101
181 Cebolla, var. S. Porte, W. Globe	85,0	2,6	3,5	1,5		168
181 Cebolla valenciana	92,4	1,3	1,8	0,8		80
181 Cebolla valencianita	94,3	1,0	2,0	1,0		74

TABLA N° 7
**VIII. CONTENIDO DE ACIDO CIANHIDRICO
 DE DIFERENTES VARIEDADES DE FREJOLES CHILENOS (89)**

Variedad	Humedad g/100 g	Acido Cianhídrico p.p.m.
Apolo	90,4	5,9
Araucano	89,7	14,2
Arroz	90,9	9,3
Burro	90,8	50,8
B. Argentino	90,9	21,2
Coscorrón	89,9	42,5
Cristal blanco	89,5	14,3
Frutilla	90,2	6,6
Pajarito	91,4	14,9
Red Kidney	87,7	17,4
Robust	90,9	39,4
Saginaw	90,6	31,6
Seaway	90,4	40,5
Suave	88,0	21,6
Tártaro	90,4	41,3
Titán	89,6	50,9
Tórtola	91,7	40,3
Villarrica	90,9	37,1
Zeus	88,9	25,4

TABLA Nº 8
IX. COMPOSICION AMINOACIDICA DE LAS PROTEINAS DE
ALIMENTOS CHILENOS (90) (91) (92) (93) (94) (95) (96) (97) (98)

ALIMENTOS	Nº de muestra	Humedad	Nitrógeno	mg/100 g de nitrógeno										
				Trip-tófano	Arginina	Metionina	Cistina	Treonina	Lisina	Leucina	Isoleucina	Histidina	Fenilalanina	Valina
LECHE Y DERIVADOS														
<i>Leche (90)</i>														
Leche de vaca	4	88,7	0,5	—	219	166	—	262	553	640	371	146	265	385
Leche en polvo descremada	2	3,5	4,1	248	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<i>Huevos (90)</i>														
Yema	7	48,2	2,6	—	456	146	—	331	503	546	356	153	375	465
Clara	7	87,2	1,8	—	381	250	—	318	478	565	390	—	—	—
Entero (desgrasado)	2	71,0	2,1	95	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
PESCADOS Y MARIISCOS														
<i>Pescados: (92) (93)</i>														
Carpa	10	78,5	2,5	—	—	—	—	406	—	—	—	45	—	—
Congrio colorado	5	80,0	2,5	83	398	282	137	—	—	—	—	—	—	—
Congrio negro	5	81,4	2,5	79	360	265	132	—	—	—	—	—	—	—
Corvina	10	74,9	3,3	82	380	302	153	—	—	—	—	—	—	—
Lenguado	10	78,0	3,0	—	—	—	—	377	—	—	—	116	—	—
Merluza o pescada	10	80,6	2,8	60	365	249	126	—	—	—	—	—	—	—
Pejergallo	10	76,9	3,4	—	—	—	—	272	—	—	—	141	—	—
Sierra	10	65,6	3,5	131	513	331	175	—	—	—	—	—	—	—
Roncador	7	78,2	3,0	—	—	—	—	255	—	—	—	127	—	—
Harina pescado	24	8,3	10,2	41	—	102	—	—	775	—	—	—	—	—
<i>Mariscos (93)</i>														
Almeja	10	81,6	1,6	—	—	34	—	290	—	476	214	—	126	156
Cholga	8	80,5	2,2	—	—	35	—	255	—	582	207	—	95	136
Macha	9	78,1	2,0	—	—	30	—	332	—	476	221	—	110	150

ALIMENTOS	Nº de muestra	Humedad	Nitrógeno	mg/100 g de nitrógeno												
				Trip-tófano	Arginina	Metionina	Cistina	Treonina	Lisina	Leucina	Isoleucina	Histidina	Fenilalanina	Valina		
<i>Gónadas (ovas)</i>																
Corvina	8	69,5	4,0	49	301	228	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Erizo	10	77,6	2,4	47	387	205	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Estrella de mar	10	76,0	3,0	51	364	172	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Merluza o pescada	8	70,9	4,0	48	307	252	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Robalo	8	65,8	5,0	44	285	246	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<i>Leguminosas (94)</i>																
Arveja seca	26	12,3	3,6	44	604	38	—	—	327	535	485	362	178	356	425	425
Garbanzo crudo	30	10,0	3,3	25	531	77	—	—	224	489	530	624	116	329	241	241
Haba cruda	30	11,2	3,7	24	—	—	—	—	—	372	—	—	142	308	320	320
Lenteja cruda	30	9,1	4,3	10	467	46	—	—	193	515	441	529	76	146	306	306
Poroto crudo	30	11,0	4,0	46	—	55	—	—	244	509	397	421	140	422	287	287
<i>Cereales y Derivados (95) (96) (97) (98)</i>																
Maíz normal	1	10,9	1,6	27	238	122	120	238	115	953	299	—	—	367	354	354
Maíz Opaco-2	3	13,7	2,4	48	268	102	62	233	148	622	245	—	—	321	313	313
Maíz comercial	9	10,4	1,3	8	—	71	—	204	111*	—	—	—	—	—	—	—
Trigo candeal	6	11,6	1,9	—	507	83	159	211	—	413	256	—	—	245	364	364
Trigo mote	6	54,5	1,0	—	440	62	112	172	—	329	156	—	—	233	250	250
Trigo	13	9,0-11	2,1-2,8	32-90	—	—	—	—	—	145	—	—	—	—	—	—
Sorgo	5	9,8	1,6	—	345	121	103	211	242	1412	438	261	—	—	550	550
Choclo maíz tierno	6	68,5	0,6	50	—	177	65	—	202	819	1074	—	—	638	682	682
Chuchoca	8	11,7	1,5	47	—	189	89	—	235	948	1293	—	—	620	698	698
Polenta	8	12,5	1,5	47	—	192	113	—	202	1030	1233	—	—	604	773	773
Levadura (Tórula Utilis)	2	4,8	8,7	—	253	87	103	268	481	400	275	—	—	231	346	346

*: Lisina aprovechable.

TABLA Nº 9
X. FACTORES DE CONVERSION ENERGETICOS

Grupos de Alimentos	FACTORES		
	Proteínas K Cal/g	Grasas K Cal/g	H. de C K(Cal/g)
Cereales y granos			
Cebada ligera	3,55	8,37	3,95
Trigo			
97 - 100% extracción	3,59	8,37	3,78
85 - 93% extracción	3,78	8,37	3,95
70 - 74% extracción	4,05	8,37	4,12
Germen de	3,59	8,37	3,78
Pasta de	3,91	8,37	4,12
Maíz molido y harina:			
sin tamizar	2,73	8,37	4,03
tamizado	3,10	8,37	4,10
sin germen	3,46	8,37	4,16
Avena y harina de avena	3,55	8,37	4,07
Arroz pulido	3,82	8,37	4,16
Almidón	3,87	8,37	4,12
Otros cereales refinados	3,87	8,37	4,12
Frutas y vegetales:			
Limones y limas	3,36	8,37	2,70
Otras frutas	3,36	8,37	3,60
Fréjoles y arvejas, no maduros, en vaina	3,47	8,37	4,07
Papas y otras raíces farináceas	2,74	8,37	4,03
Otros cultivos bajo tierra	2,74	8,37	3,84
Otros vegetales	2,44	8,37	3,57
Tomates y sus productos	3,36	8,37	3,60
Leguminosas, semillas y nueces:			
Fréjol de soya y sus productos	3,47	8,37	1,68
Otras leguminosas, semillas y nueces	3,47	8,37	4,07
Came, pollo y pescados	4,27	9,02	*
Huevos	4,36	9,02	3,68
Leche y sus productos	4,27	8,79	3
Aceite y grasas:			
Mantequilla	4,27	8,79	3,87
Otras grasas animales	—	9,02	—
Margarina	4,27	8,84	3,87
Otras grasas vegetales	—	8,84	—
Azúcares y jarabes:			
Azúcar de caña, melaza y jarabe	—	—	3,87
Miel	3,36	—	3,68
Compota, mermelada y jalea	3,36	8,37	3,87
Misceláneos:			
Gelatina	3,90	9,02	—
Chocolate y cocoa	1,83	8,37	1,33
Vinagre	—	—	2,45
Cerveza**	3,55	—	3,98
Bebidas gaseosas	—	—	3,87
Levadura	2,91	8,37	3,35

* Sesos, corazón, riñones, hígado: 3.87 calorías por gramo; lengua, mariscos, productos de pescado: 4.11 calorías por gramo.

** Factor para aplicar al alcohol ingerido 6.93 calorías por gramo.

TABLA N° 10

**XI. AMINOACIDOS INDISPENSABLES (Y AFINES) EN LA COMBINACION
TIPO PROVISIONAL Y EN CIERTOS ALIMENTOS**
(en miligramos de aminoácidos por gramo de nitrógeno),
cómputos proteínicos y valores biológicos¹

ALIMENTOS	Isoleucina	Leucina	Lisina	Fenilalanina	Trosina	Aminoácidos sulfurados		Treonina	Triptófano	Valina	Cámputos proteínicos	Valores biológicos	
						Total	Metionina					Ratas en crecimiento	Personas adultas
Combinación-tipo provisional de aminoácidos	270	306	270	180	180	270	144	180	90	270	100	—	—
Leche de vaca	407	630	496	311	323	211 ²	154	292	90	440	78	90	62, 79 100, 43, 51
Huevo	428	565	396	368	274	342	196	310	106	460	100	87	94, 97
Caseína	402	628	497	334	367	215	190	272	85	448	80	69	68, 64, 70
Albumina de huevo	403	556	372	392	271	397	245	275	90	486	100	97	91, 91
Músculo de vacuno	332	515	540	256	212	237	154	275	75	345	83	76	67, 80, 84, 75
Corazón de vacuno	317	558	513	283	232	217	149	288	81	360	80	74	—
Hígado de vacuno	327	577	468	315	234	226	147	302	94	393	84	77	—
Riñones de vacuno	304	542	453	294	232	208	128	278	92	365	77	77	—
Filete de cerdo	320	462	515	240	225	233	156	292	80	302	86	79	—
Pescado	317	474	549	231	159	262	178	283	62	327	70	75	94
Avena	302	436	212	309	213	211	84	192	74	348	79	66	88, 89
Centeno	253	398	244	285	209	217	89	190	76	301	80	—	60, 60
Arroz	322	535	236	307	269	222	142	241	65	415	72	—	67, 67, 88
Harina de maíz	293	827	179	284	385	197	117	249	38	327	42	54	24 ³
Mijo	374	583	190	247	—	430	254	254	80	445	70	56	—
Sorgo	351	834	178	420	128	205	93	223	70	381	66	56	—

**XI. AMINOACIDOS INDISPENSABLES (Y AFINES) EN LA COMBINACION
TIPO PROVISIONAL Y EN CIERTOS ALIMENTOS**
(en miligramos de aminoácidos por gramo de nitrógeno),
cómputos proteínicos y valores biológicos¹

ALIMENTOS	Isoleucina	Leucina	Lisina	Fenilalanina	Tirocina	Aminoácidos sulfurados		Treonina	Triptófano	Valina	Cómputos proteínicos	Valores biológicos		
						Total	Metionina					Ratas en crecimiento	Personas adultas	
Combinación-tipo provisional de aminoácidos	270	306	270	180	180	180	270	144	180	90	270	100	—	—
Harina refinada	262	442	126	322	174	192	165	78	174	69	262	47	52	42, 40 45, 67, 71
Germe de trigo	269	412	344	208	200	165	99	333	56	322	61	75	75	89
Gluten de trigo	261	426	107	308	192	223	100	151	60	264	40	40	40	42, 42
Harina de maíz	258	376	217	315	226	150	56	169	70	306	56	54	54	56, 83
Harina de soja	333	484	395	309	201	197	86	247	86	328	73	75	75	65, 71, 81
Semilla de ajonjolí	300	500	159	460	244	317	181	182	93	216	59	71	—	—
Semilla de girasol	296	402	195	275	149	197	95	209	78	313	72	65	65	—
Harina de semilla de algodón	236	368	269	325	164	188	88	221	74	308	70	64	64	91
Papas	260	304	326	285	99	159	87	237	72	339	56	71	71	60, 80 71, 79
Fréjoles blancos	358	541	460	347	245	126	64	274	58	379	47	38	38	46, 46
Guisantes	336	504	438	290	245	157	77	230	74	317	58	48	48	56, 90
Balatas	283	345	293	355	281	219	119	324	115	484	81	72	72	—
Espinacas	275	461	367	295	127	239	115	285	101	352	70	—	—	64
Yuca	118	184	310	133	98	60	22	136	131	144	22	—	—	—

1) Los datos correspondientes al contenido de aminoácidos están tomados de "Amino Acid Content of Foods" de M.L. Orr y B.K. Wall, de la Secretaría de Agricultura de los Estados Unidos.

2) Las cifras en negra son las más bajas en comparación con las combinación-tipo provisional y sirven para calcular los "cómputos proteínicos".

3) Valores bajos debidos probablemente a un desequilibrio leucina-isoleucina.

TABLA Nº 11
**XII. DE PESOS Y MEDIDAS PRACTICAS Y SU
EQUIVALENCIA EN GRAMOS**

Alimentos	Medida práctica	Equivalencia en g o ml
<i>Leche y derivados</i>		
Leche fluida	1 taza	200
Leche en polvo	1 cucharadita colmada	8
Leche en polvo	1 cucharadita rasada	3
Leche en polvo	1 cucharada postre colmada	15
Leche en polvo	1 cucharada postre rasada	7
Leche condensada	1 cucharadita	8
Leche condensada	1 cucharada postre	20
Queso	1 porción tamaño caja fósforo	30
Queso rallado	1 cucharadita colmada	5
Quesillo	1 unidad regular	30
Quesillo	1 unidad grande	50
Yogurt natural	1 unidad	155 - 175
Yogurt con fruta	1 unidad	140 - 175
<i>Carne y derivados</i>		
Bistec vacuno	1 porción regular	150 (crudo)
Cazuela	1 porción regular	150 (crudo)
Cazuela	1 porción regular	90 (sin hueso)
Chuleta de chanco	1 porción regular	150 (crudo)
Cordero	1 porción regular	100 (crudo)
Guatita	1 trozo regular	100 (crudo)
Lengua	1 trozo regular	120 (crudo)
Riñón	1 trozo regular	120 (crudo)
Hígado o pana	1 porción regular	150 (crudo)
Vienesas	1 unidad grande	60
Vienesas	1 unidad pequeña	35
Embutido tipo Turín	1 rebanada	10
<i>Ave</i>		
Ave	1 porción regular	100 (cocido)
Ala	1 unidad (porción comestible)	20 (cocido)
Rabadilla	1 unidad (porción comestible)	90 (cocido)
<i>Pescado y mariscos</i>		
Pescado	1 trozo regular	200 (cocido)
Loco	1 unidad pequeña	60 - 70
Almeja	1 unidad pequeña	30 (comestible)
Chorito	1 unidad pequeña	5 (comestible)
<i>Huevo</i>		
Huevo entero	1 unidad regular	50
Huevo, clara	1 unidad regular	30
Huevo, yema	1 unidad regular	17
<i>Verduras</i>		
Alcachofa	1 unidad regular	100
Acelga	1 porción regular	200 (cocida)
Achicoria	1 porción regular	50
Apio	1 porción regular	80
Beterraga	1 unidad regular	170

Alimentos	Medida práctica	Equivalencia 3n g o ml
Camote	1 unidad pequeña	130
Cebolla	1 unidad pequeña	170
Coliflor	1 porción regular	60
Choclo	1 porción regular	70 (comestible)
Lechuga	1 porción regular	50 (picada)
Limón	1 unidad regular	65
Limón	1 unidad jugo regular	20
Papa	1 unidad regular	80 - 100
Palta	1 porción regular	70 (comestible)
Pepino	1 porción regular	90
Poroto verde	1 porción regular	80 - 90
Rabanito	1 unidad pequeña	5 - 10
Repollo	1 porción regular	60
Tomate	1 unidad regular	100 - 150
Zanahoria	1 unidad regular	80
Zapallo	1 porción regular	60
<i>Frutas</i>		
Damasco	1 unidad pequeña	30
Durazno	1 unidad regular	150
Guinda	1 unidad pequeña	5
Huesillos	1 porción regular	30
Lúcuma	1 unidad regular	100
Manzana	1 unidad regular	150
Melón	1 porción regular	100 (comestible)
Membrillo	1 unidad regular	250
Naranja	1 unidad grande	250
Naranja	1 unidad jugo grande	100
Papaya	1 unidad grande	200
Pera	1 unidad regular	120
Pepino	1 unidad grande	250
Plátano	1 porción regular	100 (comestible)
Tuna	1 unidad regular	100
Uva	1 porción regular	200
<i>Leguminosas, cereales, azúcar, productos grasos y de pastelería y otros</i>		
Poroto	1 porción regular	70 (crudo)
Lenteja	1 porción regular	70 (crudo)
Garbanzo	1 porción regular	70 (crudo)
Arroz	1 porción regular	60 (crudo)
Tallarines	1 porción regular	70 (crudo)
Sémola	1 cucharada rasada	15
Maicena	1 cucharadita rasada	5
Harina cruda	1 cucharadita rasada	5
Azúcar granulada	1 cucharadita rasada	5
Pan marraqueta	1 unidad	80 - 100
Pan de molde	1 rebanada pequeña	20
Hallulla corriente	1 unidad	100
Hallulla especial	1 unidad	50
Queque	1 unidad regular	35 - 50
Galleta	1 unidad	8
Pastel chileno	1 unidad	90
Torta	1 rebanada	120
Pastilla	1 unidad	5

Alimentos	Medida práctica	Equivalencia en g o ml
Aceite	1 cucharadita	5
Aceite	1 cucharada	15
Crema	1 cucharadita	5
Crema	1 cucharada postre	15
Mantequilla	1 cucharadita	5
Mantequilla	1 cucharada postre	10
Mermelada	1 porción para pan	10 - 15
Salsa de tomate	1 porción de tallarines	15 - 20
Aceituna	1 unidad regular	5
Bizcocho relleno	1 unidad	45,7
Bizcocho simple	1 unidad	28,8
Galleta oblea c/cobertura grasa	1 unidad	26,3
Galleta oblea c/cobertura grasa y crocante	1 unidad	30,0
Sustancia simple	1 unidad	19,0
Sustancia con cobertura grasa	1 unidad	18,6

XIII. RECOMENDACIONES DIETARIAS DIARIAS. ACADEMIA NACIONAL DE CIENCIAS CONSEJO NACIONAL DE INVESTIGACION (Revisada en 1980) (100)

Edad	Peso	Talla	Proteínas (g)	Vitaminas liposolubles					Vitaminas hidrosolubles					Minerales					
				Vit. A (µg RE) ¹	Vit. D (µg) ²	Vit. E (mg α-TE) ³	Vit. C (mg)	Tiamina (mg)	Ribofla- vina (mg)	Niacina (mg NE) ⁴	Vit. B-6 (mg)	Folatos (µg)	Vit. B-12 (µg)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Magnesio (mg)	Hierro (mg) ⁵	Zinc (mg)	Iodo (µg)
Infantes	0.0-0.5	6	kg x 2,2	420	10	3	35	0,3	0,4	6	0,3	30	0,5	360	240	50	10	3	40
	0,5-1,0	9	kg x 2,0	400	10	4	35	0,5	0,6	8	0,6	45	1,5	540	360	70	15	5	50
Niños	1-3	13	23	400	10	5	45	0,7	0,8	9	0,9	100	2,0	800	800	150	15	10	70
	4-6	20	30	500	10	6	45	0,9	1,0	11	1,3	200	2,5	800	800	200	10	10	90
	7-10	28	34	700	10	7	45	1,2	1,4	16	1,6	300	3,0	800	800	250	10	10	120
	11-14	45	45	1000	10	8	50	1,4	1,6	18	1,8	400	3,0	1200	1200	350	18	15	150
Adultos (H)	15-18	66	56	1000	10	10	60	1,4	1,7	18	2,0	400	3,0	1200	1200	400	18	15	150
	19-22	70	56	1000	7,5	10	60	1,5	1,7	19	2,2	400	3,0	800	800	350	10	15	150
	23-50	70	56	1000	5	10	60	1,4	1,6	18	2,2	400	3,0	800	800	350	10	15	150
	51+	70	56	1000	5	10	60	1,2	1,4	16	2,2	400	3,0	800	800	350	10	15	150
	Adultos (M)	11-14	46	46	800	10 ⁵	8	50	1,1	1,3	15	1,8	400	3,0	1200	1200	300	18	15
Embarazadas	15-18	55	46	800	10	8	60	1,1	1,3	14	2,0	400	3,0	1200	1200	300	18	15	150
	19-22	55	44	800	7,5	8	60	1,1	1,3	14	2,0	400	3,0	800	800	300	18	15	150
	25-50	55	44	800	5	8	60	1,0	1,2	13	2,0	400	3,0	800	800	300	18	15	150
	50+	55	44	800	5	8	60	1,0	1,2	13	2,0	400	3,0	800	800	300	10	15	150
Lactancia			+30	+200	+5	+2	+20	+0,4	+0,3	+2	+0,6	+400	+1,0	+400	+400	+150	+5	+25	
			+20	+400	+5	+3	+40	+0,5	+0,5	+5	+0,5	+100	+1,0	+400	+400	+150	+10	+50	

EXPLICACIONES TABLA XIII

- a. Equivalente de retinol - μg de retinal o $6 \mu\text{g}$ beta-caroteno.
- b. Colicalciferol = $10 \mu\text{g}$ colicalciferol = 400 UI de vitamina D.
- c. Equivalente de alfa-tocoferol = 1 mg de d-alfa tocoferol = 1 alfa-TE.
- d. 1 NE (equivalente de niacina) = 1 mg de niacina o 60 mg de triptófano dietario.
- e. Los mayores requerimientos durante el embarazo no se satisfacen con el hierro de la dieta norteamericana habitual ni por la existencia de depósito de hierro de muchas mujeres; por esto se recomienda el uso de 30-60 mg de hierro adicional. Las necesidades de hierro durante la lactancia no son substancialmente diferentes a aquellas de la mujer no embarazada, pero con un suplemento continuado a la madre por 2 a 3 meses después del parto es aconsejable, con el fin de reponer los depósitos agotados durante el embarazo.

XIV. INDICE ALFABETICO

Nombre común	Nombre científico	Nombre inglés	Nº orden
"A"			
Aceite comestible	—	Edible oil	6.1
Acelga cruda	Beta vulgaris var. cicla	Raw chard	9.1
Acelga cocida	Beta vulgaris var. cicla	Cooked chard	9.2
Achicoria	Cichorium entybus	Chicory	9.3
Agua potable	—	Water	
Aguacate (palta)	Persea gratissima	Avocate	10.18
Ají verde (fruto)	Capsicum annuum	Green pepper	9.4
Ajo (bulbo)	Allium sativum	Garlic clove	9.5
Albacora	Xiphias gladius	Albacore	5.1
Albahaca	Ocymun basilicum	Basil	13.2
Albaricoque (damasco)	Prunus armeniaca	Apricot	10.5
Alcachofa cocida (involucros)	Cynara scolymus	Cooked artichoke	9.6
Alcayota (fruto)	Curcubita ficifolia	—	10.1
Alimentos infantiles:			
Al - 110	—	Baby foods	14.4
Cerelac trigo	—	Baby foods	14.6
Cerelac S cereales	—	Baby foods	14.7
Cerelac Milo	—	Baby foods	14.8
NAN	—	Baby foods	14.2
Nesucar	—	Baby foods	14.5
Nestum arroz	—	Baby foods	14.9
Nestum avena	—	Baby foods	14.13
Nestum maíz	—	Baby foods	14.10
Nestum miel	—	Baby foods	14.12
Nestum 3 Cereales	—	Baby foods	14.11
Nidal	—	Baby foods	14.3
Pre-nan	—	Baby foods	14.1
Alimentos colados:			
Carne con verduras	—	Meat with vegetables	14.14
Hígado con verduras	—	Liver with vegetables	14.16
Hortalizas mixtas	—	Vegetables mixed	14.20
Pescado	—	Fish	14.18
Pollo con verduras	—	Chicken with vegetables	14.15
Sesos	—	Brain	14.17
Verduras mixtas	—	Vegetables mixed	14.19
Zapallitos italianos	—	Italian pumpkin	14.21
Damasco	—	Apricot	14.22
Durazno	—	Peach	14.23
Manzana	—	Apple	14.24
Alimentos picados:			
Carne de vacuno con verduras y fideos	—	Meat with vegetables and noodle	14.25
Hígado con vegetales	—	Liver with vegetables	14.28
Leguminosas con carne y tallarines	—	Legumes with meat and noodle	14.31
Pescado con arroz	—	Fish with rice	14.27
Pollo con verduras y arroz	—	Chicken with vegetables and rice	14.26
Sesos con tomate	—	Brain with tomato	14.29
Vegetales mixtos	—	Vegetables mixed	14.30
Frutas surtidas	—	Fruit mixed	14.33
Postre de leche con frutas	—	Milk with fruits	14.32

Nombre común	Nombre científico	Nombre inglés	Nº orden
Almeja	Venus spp	Clam	5.43
Almendra (semilla)	Prunus amygdalus	Almond	10.43
Anchoa (filete)	Engraulis ringens	—	—
Apio (tallo)	Apium graveolens var dulce	Cerely	9.7
Arveja cruda	Pisum sativum	Raw pea	9.8
Arveja cocida	Pisum sativum	Cooked pea	9.9
Arveja seca	Pisum sativum	Dry pea	8.1
Arveja, harina cruda	Pisum sativum	Flour, pea	8.2
Arveja, harina precocida	Pisum sativum	Pre-cooked flour, pea	8.3
Arrayán (fruto)	Mirengenella apiculata	Myrtle	10.29
Arroz	Oryza sativa	Rice	7.1
Arroz con leche	Oryza sativa	Rice with milk	1.26
Atún en aceite	Thumus alalunga	Tunny fish in oil	5.44
Avellana (fruto)	Corylus avellana	Hazel-nut	10.44
Ave:			
Gallina, pechuga	Gallus gallinaceus	Breast hen	4.1
Gallina, pierna	Gallus gallinaceus	Leg hen	4.2
Pato	Anas domesticus	Duck	4.3
Pavo, pierna	—	Turkey, leg	4.4
Avena	Avena sativa	Oat	7.2
Azúcar	Saccharum officinarum	Sugar	11.1
"B"			
Ballena (filete)	Physeter catodon	Whale (filet)	3.38
Bebidas alcohólicas:			
Cerveza	—	Alcoholic drinks	—
Vino blanco	—	Beer	12.22
Vino blanco de exportación	—	White wine	12.23
Vino tinto	—	White wine, export	12.24
Vino tinto de exportación	—	Red wine	12.25
—	—	Red wine export	12.26
Bebidas gaseosas:			
Agua tónica	—	Analcoholic drinks	—
Bilz	—	—	12.1
Coca Cola	—	—	12.2
Coco	—	Coke	12.3
Fanta	—	—	12.4
Fanta tónica	—	—	12.5
Frambuesa	—	—	12.6
Frutilla	—	—	12.7
Ginger Ale	—	—	12.8
Guinda	—	—	12.9
Kem	—	—	12.10
Limón soda	—	—	12.11
Naranja	—	Lemon soda	12.12
Néctar, Damasco	—	Orange	12.13
Néctar, Durazno	—	Apricot, néctar	12.14
Néctar, Membrillo	—	Peach, néctar	12.15
Orange Crush	—	Quince, néctar	12.16
Papaya	—	Orange Crush	12.17
Pepsi Cola	—	Papaya	12.18
Piña	—	—	12.19
Sprite	—	Anana	12.20
Berenjena (fruto)	Solanun melongena	—	12.21
Berlines (dulce)	—	Egg plant	9.10
Berro (hoja y tallo)	Rorippa nasturtium aquaticum	—	11.25
Beterraga (raíz)	Beta vulgaris, var. rapaceae	Water cress	9.11
Bizcocho simple	—	Beet root	9.12
Bizcocho relleno	—	Biscuit	11.26
Boldo (fruto)	Peumus boldus	Biscuit	11.27
—	—	Boldo	10.30

Nombre común	Nombre científico	Nombre inglés	Nº orden
"C"			
Caldillo de pescado enlatado	—	—	13.16
Camarón congelado	<i>Heterocarpus reedi</i>	Shrimp frozen	5.22
Camote	<i>Ipomea batata</i>	Sweet potato	9.47
Cangrejo comensal	<i>Pinnaxodes chilensis</i>	Crab-sea urchin	5.23
Came de vacuno:			
Asiento de picana	<i>Bos taurus</i>	—	3.1
Cazucla	<i>Bos taurus</i>	Bovine cacerole	3.2
Filete	<i>Bos taurus</i>	Bovine filet	3.3
Guachalomo	<i>Bos taurus</i>	—	3.4
Lomo liso	<i>Bos taurus</i>	—	3.5
Lomo vetado	<i>Bos taurus</i>	—	3.6
Plateada	<i>Bos taurus</i>	—	3.7
Pollo ganso	<i>Bos taurus</i>	—	3.8
Posta negra	<i>Bos taurus</i>	—	3.9
Posta rosada	<i>Bos taurus</i>	—	3.10
Came de cordero:			
Cazucla	<i>Ovis aries</i> L.	Mouton	3.11
Chuleta	<i>Ovis aries</i> L.	Mouton chop	3.12
Pulpa	<i>Ovis aries</i> L.	Mouton leg	3.13
Came de cerdo:			
Cazucla	<i>Sus domesticus</i> L.	Pork	3.14
Chuleta	<i>Sus domesticus</i> L.	Pork chop	3.15
Filete	<i>Sus domesticus</i> L.	Pork fillet	3.16
Pulpa	<i>Sus domesticus</i> L.	Pork leg	3.17
Caracol de mar	<i>Rapana gigantea</i>	Winkle	5.24
Caracol de tierra	<i>Helix aspersa</i>	Snail	15.5
Carpa	<i>Cyprinus carpio</i>	Carp	5.2
Cártamo (semilla)	<i>Carthamus tinctorius</i>	Safflower, seed	8.4
Cascña	—	Cascin	15.1
Castaña	<i>Castanea vulgaris</i>	Chesnut	10.45
Cebada	<i>Hordeum vulgaris</i>	Barley	7.3
Cebolla	<i>Allium cepa</i>	Onion	9.13
Cereales para el desayuno:			
Chocapic	—	—	14.38
Copos de oro	—	—	14.35
Corn flanks	—	—	14.34
Crepitas	—	—	14.37
Estrellitas	—	—	14.36
Cereza	<i>Prunus cerasus</i>	Cherry	10.2
Cerveza, bebida	—	Beer	12.22
Cilantro	<i>Coriandrum sativum</i>	Coriander	13.3
Cirucla roja	<i>Prunus domestica</i>	Red prune, plumb	10.3
Cochayuyo	<i>Durvillea antarctica</i>	Edible seaweed	9.38
Cojinoba	<i>Scrioellella caerulea</i>	Fish	5.3
Coliflor cocida	<i>Brassica oleraceae</i>	Cooked cauliflower	9.19
Coliflor cruda	<i>Brassica oleraceae</i>	Raw cauliflower	9.18
Comino	<i>Cuminum cyminum</i>	Cumin	13.4
Conejo, carne de	<i>Lepus caniculus</i>	Rabbit	4.5
Conejo angora neozelandés	<i>Oryctogalus cuniculus</i>	Rabbit	4.6
Congrio colorado	<i>Cynepterus chilensis</i>	Fish	5.5
Congrio dorado	<i>Cynepterus blacodes</i>	Fish	5.4
Congrio negro	<i>Cynepterus maculatus</i>	Fish	5.6
Corcolén (fruto)	<i>Ercilla espicata</i>	—	10.31
Corvina	<i>Micropogon furnieri</i>	Corvina	5.7
Corvina (ovas)	<i>Micropogon furnieri</i>	Fish egg corvina	5.39
Crema de porotos (fréjoles) enlatados	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Soup, bean	13.17

Nombre común	Nombre científico	Nombre inglés	Nº orden
"CH"			
Charqui	—	Charqui	3.28
Chícharo	<i>Lathyrus sativus</i>	Chickpea	8.5
Chícharo, harina cruda	<i>Lathyrus sativus</i>	Flour, raw chickpea	8.6
Chirimoya	<i>Annona cherimolia</i>	Chirimoya	10.4
Choclo cocido (mazorca)	<i>Zea mays</i>	Cooked corn	9.14
Choclo crudo (mazorca)	<i>Zea mays</i>	Raw corn	9.15
Chocolate amargo en polvo	—	Chocolate, bitter powder	11.19
Chocolate con leche en barra	—	Chocolate with milk	11.23
Chocolate con leche de fantasía	—	Similar chocolate with milk	11.24
Chocolate dulce en polvo	—	Chocolate, sweet powder	11.20
Cholga	<i>Aulacomya ater</i>	Mussel	5.25
Cholga (conserva)	<i>Aulacomya ater</i>	Canned mussel	5.45
Chorito	<i>Mytilus edulis chilensis</i>	—	5.26
Chorito (conserva)	<i>Mytilus edulis chilensis</i>	—	5.46
Chufa fresca	<i>Cyperus esculentus</i>	Cyperus	9.16
Chufa seca	<i>Cyperus esculentus</i>	Dry Cyperus	9.17
Chuño	<i>Solanum tuberosum</i>	Potato starch	7.4
"D"			
Damasco (albaricoque)	<i>Prunus armeniaca</i>	Apricot	10.5
Durazno (melocotón)	<i>Prunus persica</i>	Peach	10.12
"E"			
Empanada de pino	—	—	13.19
Empanada de queso	—	—	13.20
Emparedado lomo, cerdo completo	—	—	13.21
Emparedado hamburguesa completo	—	—	13.22
Escabeche pescado enlatado	—	—	13.23
Espárrago cocido (brote)	<i>Asparagus officinalis</i>	Asparagus	9.20
Espinaca cocida (hoja, tallo)	<i>Spinaca oleraceae</i>	Cooked spinach	9.22
Espinaca cruda (hoja, tallo)	<i>Spinacea oleraceae</i>	Raw spinach	9.21
Erizo en conserva	<i>Loxechinus albus</i>	Sea urchin	5.47
Estofado de cordero enlatado	—	—	13.24
Estrella de mar	<i>Stichaster striatus</i>	Star fish	5.27
Estrella de mar (ovas)	<i>Stichaster striatus</i>	Egg. star fish	5.40
"F"			
Fideos:		Noodles	
Corriente, integral	—	—	7.37
Corriente, flor	—	—	7.36
Espinaca	—	—	7.38
Huevo	—	—	7.39
Vitaminizado	—	—	7.40
Flan vainilla	—	Vanilla flan	1.24
Frambuesa (fruto)	<i>Rubus spp.</i>	Strawberry	10.6
Fréjol cocido	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Cooked bean	8.9
Fréjol crudo	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Raw bean	8.7
Fréjol, harina precocida	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Pre-cooked flour bean	8.8
"G"			
Galletas:		Crackers	
Agua sin sal	—	—	7.41
Limón	—	Crackers, Lemon	7.42
Naípe	—	—	7.43
Oblea	—	—	7.44
Oblea con cobertura grasa	—	—	7.45
Oblea con cobertura grasa y crocante	—	—	7.46
Soda	—	Crackers, soda	7.47

Nombre común	Nombre científico	Nombre inglés	Nº orden
Galletas:	—	Crackers	
Tritón	—	—	7.48
Vino	—	—	7.49
Garbanzo, cocido	<i>Cicer arietinum</i>	Chick pea cooked	8.12
Garbanzo, crudo	<i>Cicer arietinum</i>	Raw chick pea	8.10
Garbanzo, harina precocida	<i>Cicer arietinum</i>	Pre cooked chick pea flour	8.11
Globena	—	—	7.5
Gónadas, erizo	<i>Echinus esculentus</i>	Sea urchin gonad	
Grisini	—	—	7.50
Grosella	<i>Ribes grossularia</i>	Red currant berry	10.7
Guatita picante enlatada	<i>Bos taurus</i>	Stomach, beef	13.25
Guatita en sabrosalsa enlatada	<i>Bos taurus</i>	Stomach, beef	13.26
"H"			
Haba cocida (semilla)	<i>Vicia faba</i>	Broad bean cooked	9.23
Haba cruda (semilla seca)	<i>Vicia faba</i>	Broad bean raw	8.13
Helado de frutilla	—	Strawberry ice cream	1.23
Higo seco	<i>Ficus carica</i>	Dry fig	10.26
Harina trigo candeal	<i>Triticum aestivum</i>	Candeal wheat flour	7.15
Harina trigo enriquecida	<i>Triticum aestivum</i>	Wheat enriched flour	7.17
Harina tostada	<i>Triticum</i>	Wheat rasted flour	7.16
Hongos comestibles:	—	Mushroom	
Sin nombre	<i>Boletus luteus</i>	Mushroom	9.41
Callampa de agua	<i>Pluteus cervinus</i>	Mushroom	9.42
Callampa de álamo	<i>Pholiota crassevela</i>	Mushroom	9.43
Champiñón	<i>Agaricus arvensis</i>	Mushroom	9.44
Dihucñe o Quiriño	<i>Cytaria spinosae</i>	Mushroom	9.46
Changle	—	Mushroom	9.45
Huesillo cocido	<i>Prunus persica</i>	Dry peach cooked	10.27
Huevo de gallina:			
Clara	<i>Gallus gallinaceus</i>	White of egg	2.2
Yema	<i>Gallus gallinaceus</i>	Yolk	2.1
Entero	<i>Gallus gallinaceus</i>	Egg	2.3
Hulte	<i>Durvillea antarctica</i>	Edible seaweed	9.39
"J"			
Jaiba cocida:			
Mormona, pata	<i>Teliepus dentatus</i>	Cooked, crab	5.29
Mormona, carapacho	<i>Teliepus dentatus</i>	Cooked, crab	5.28
Peluda, pata	<i>Cancer polydon</i>	Cooked, crab	5.33
Peluda, carapacho	<i>Cancer polydon</i>	Cooked, crab	5.32
Reina, pata	<i>Cancer porteri</i>	Cooked, crab	5.31
Reina carapacho	<i>Cancer porteri</i>	Cooked, crab	5.30
Jamón crudo	<i>Suscropha domesticus</i>	Raw, ham	3.29
Jurel	<i>Trachurus murphyi</i>	Jurel	5.8
Jurel en aceite	<i>Trachurus murphyi</i>	Canned oil, jurel	5.48
Jurel al natural	<i>Trachurus murphyi</i>	Canned natural, jurel	5.49
"K"			
Kiwi	<i>Actinia chimensis</i>	Kiwi	10.8
"L"			
Langostino, congelado	<i>Pleuonaedes monoden</i> <i>Cervimudida johni</i>	Froozen prawn	5.34

Nombre común	Nombre científico	Nombre inglés	Nº orden
Laurel (hoja)	<i>Laurus nobilis</i>	Bay, laurel	13.5
Leche:			
Materna	—	Human milk	1.1
Burra	—	She-ass milk	1.4
Cabra	<i>Ovis aries</i>	Goat milk	1.6
Descremada polvo	<i>Bos taurus</i>	Dry skimmed milk	1.7
Descremada:		Skimmed with:	
12% materia grasa	—	12% fat	1.8
18% materia grasa	—	18% fat	1.9
26% materia grasa	—	26% fat	1.10
Vaca cruda	<i>Bos taurus</i>	Cow milk	1.2
Vaca pasteurizada	<i>Bos taurus</i>	Pasteurized milk	1.3
Yegua	<i>Equiscaballus</i>	Mare milk	1.5
Lechuga	<i>Lactuca sativa</i>	Lettuce	9.24
Lenguado	<i>Paralichthys adspersus</i>	Flounder-fish	5.9
Lenteja cocida	<i>Lens esculenta</i>	Cooked lentil	8.15
Lenteja cruda	<i>Lens esculenta</i>	Raw lentil	8.14
Lenteja, harina cruda	<i>Lens esculenta</i>	Raw lentil flour	8.16
Lenteja, harina precocida	<i>Lens esculenta</i>	Pre-cooked lentil flour	8.17
Levadura cerveza, pan	<i>Saccharomyces cereviceae</i>	Baker's yeast compressed	15.2
Levadura cerveza, seca	<i>Saccharomyces cereviceae</i>	Baker's dry yeast	15.3
Levadura *	<i>Torula utilis</i>	Yeast	15.4
Limón (jugo)	<i>Citrus medica</i>	Lemon (juice)	10.9
Loco	<i>Concholepas concholepas</i>	Raw abalone	5.35
Longaniza	—	Sausage variety	3.30
Luche	<i>Ulva latissima</i>	Edible seaweed	9.40
Lúcuma	<i>Lucuma abovata</i>	—	10.10
Lupino	<i>Lupinus albus, var. astra</i>	Lupine	8.18
Lupino	<i>Lupinus albus, var. aurea</i>	Lupine	8.19
Lupino	<i>Lupinus var. multolupa</i>	Lupine	8.20
"M"			
Macha	<i>Mesodesmadonacium</i>	Tellina	5.36
Macha, en conserva	<i>Mesodesmadonacium</i>	Canned, Tellina	5.50
Maicena	<i>Zea mays</i>	Comstarch	7.6
Maíz comercial	<i>Zea mays</i>	Sweet corn	
Maíz normal	<i>Zea mays</i>	Sweet corn	7.7
Maíz Opaco-2	<i>Zea mays</i>	Corn Opaco-2	7.8
Maní salado	<i>Arachis hypogea</i>	Cooktail product	13.3
Manjar	—	Sugar milk	1.27
Mantequilla	—	Butter	6.2
Manzana	<i>Pyrus malus</i>	Apple	10.11
Maqui	<i>Aristotelia chilensis</i>	—	10.32
Mayonesa	—	Mayonnaise	13.1
Melocotón o durazno	<i>Prunus persica</i>	Peach	10.12
Melón escrito	<i>Cucumis melo var. inodorus</i>	Melón	10.13
Melón tuna	<i>Cucumis melo var. saccharinus</i>	Honey dew melon	10.14
Melocotón seco (cocido huesillo)	<i>Prunus persica</i>	Cooked dry peach	10.27
Membrillo fruto	<i>Cydonia oblonga</i>	Quince	10.15
Membrillo (dulce de)	<i>Cydonia oblonga</i>	Preserved quince	10.16
Merluza (ovas)	—	—	5.41
Merluza o pescada chica	<i>Merluccius gayi</i>	Fish	5.10
Merluza del sur	<i>Merluccius australis</i>	Fish	5.11
Mermeladas:	—	Jams:	
Alcayota	<i>Cucurbita ficifolia</i>	—	11.4
Ciruela	<i>Prunus domestica</i>	Prune	11.5
Damasco	<i>Prunus armeniaca</i>	Apricot	11.6
Durazno	<i>Prunus persica</i>	Peach	11.7
Frutilla	<i>Fragaria chilensis</i>	Strawberry	11.8

Nombre común	Nombre específico	Nombre inglés	Nº orden
Guinda	<i>Prunus avium</i>	Cherry	11.9
Mora	<i>Rubus olmifolia</i>	—	11.10
Mosqueta	<i>Fructus cynosbati</i>	—	11.11
Mero	<i>Dissosticus eligenoides</i>	Fish	5.12
Miel de abeja	<i>Apis melifera</i>	Breeshoney	11.2
Miel de palma	—	Palm-honey	11.3
Mortadela	—	Sausage, var.	3.31
Mosqueta, rosa (fruto):			
Fresco	<i>Fructus cynosbati</i>	Fresh fruit	10.34
Fruto deshidratado	<i>Fructus cynosbati</i>	Dry fruit	10.35
Pulpa fresca	<i>Fructus cynosbati</i>	Fresh pulp	10.36
Pulpa deshidratada	<i>Fructus cynosbati</i>	Dry pulp	10.37
Mote de maíz	<i>Zea mays</i>	—	7.9
Mote de trigo	<i>Triticum aestivum</i>	—	7.10
Mousse vainilla	—	Vanilla mousse	1.25
Murtilla	<i>Ungi molina</i>	Myrtus	10.38
Murtilla del zorro	<i>Pernettya pumila</i>	—	10.39
"N"			
Naranja	<i>Citrus sinensis</i>	Sweet orange	10.17
Navajuela	<i>Tagelus dombeii</i>	—	5.37
Nuez, (semilla)	<i>Juglans regia</i>	Walnut	10.46
Nuez moscada, (semilla)	<i>Myristica fragans</i>	Nutmeg	13.6
"O"			
Orégano	<i>Origanum</i>	Oregano	13.7
Ostra	<i>Ostrea chilensis</i>	—	5.38
"P"			
Palta (aguacate)	<i>Persea gratissima</i>	Avocate	10.18
Pan:		Bread	
Pan, avena	—	Bread	7.19
Pan, centeno blanco	—	Bread	7.20
Pan, centeno comino	—	Bread	7.21
Pan, centeno linaza	—	Bread	7.22
Pan, centeno molde	—	Bread	7.23
Pan, centeno natural	—	Bread	7.24
Pan, centeno selva negra	—	Bread	7.25
Pan, germen de trigo	—	Bread	7.26
Pan, hallulla	—	Bread	7.27
Pan, hallulla blanco bajas calorías	—	Bread	7.28
Pan, hallulla integral bajas calorías	—	Bread	7.30
Pan, hallulla integral	—	Bread	7.29
Pan, integral amapola	—	Bread	7.31
Pan, integral sésamo	—	Bread	7.32
Pan, marraqueta	—	Bread	7.33
Pan, molde	—	Bread	7.34
Pan, salvado	—	Bread	7.35
Papa o patata cocida	<i>Solanum tuberosum</i>	Cooked potato	9.49
Papa o patata cruda	<i>Solanum tuberosum</i>	Raw potato	9.48
Papa frita, hojuela	<i>Solanum tuberosum</i>	Fried potato chips	13.32
Papaya	<i>Carica papaya</i>	Papaw	10.19
Parrilla silvestre (fruto)	<i>Ribes punctatum</i>	—	10.40
Pasa	<i>Vitis vinifera</i>	Raisin dried	10.28
Patee	—	Sausage var.	3.32
Pejegallo	<i>Callorhynchus callorhynchus</i>	Fish	5.13
Pejerrey	<i>Odeteshes regia</i>	Fish	5.14

Nombre común	Nombre científico	Nombre inglés	Nº orden
Penca (peciolo) o cardo	<i>Cynard cardunculus</i>	Cardoon	9.25
Pepino dulce	<i>Solanum muricatum</i>	Sweet cucumber	10.20
Pepino ensalada	<i>Cucumis sativus</i>	Cucumber	9.26
Pera	<i>Pyrus communis</i>	Pear	10.21
Perejil	<i>Petroselinum crispum</i>	Parsley	13.8
Pescada o merluza chica	<i>Merluccius gayi</i>	Fish	5.10
Pescada o merluza, ovas	<i>Merluccius gayi</i>	Fish, egg	5.41
Pescado deshidratado nacional	—	National dry fish	5.15
Pescado deshidratado importado	—	Imported dry fish	5.16
Pimentón seco	<i>Capsicum annum</i>	Dry paprika	9.27
Pimienta blanca	<i>Piper nigrum</i>	White pepper	13.9
Pimienta negra	<i>Piper nigrum</i>	Black pepper	13.10
Piñón	<i>Araucaria imbricata</i>	Pine, seed	10.47
Piure	<i>Pyura molina</i>	Mollusc	5.51
Pizza corriente	—	—	13.27
Plátano o banana (importado)	<i>Musa paradisiaca</i>	Banana	10.22
Polenta	<i>Zea mays</i>	—	—
Polvos instantáneos:	—	Instant powders:	—
Budín	—	Pudding	11.12
Budín con chocolate	—	Pudding with chocolate	11.13
Flan	—	Flan	11.14
Helado	—	Ice cream	11.15
Helado con chocolate	—	Ice cream with chocolate	11.16
Jalea	—	Jelly	11.17
Jugos	—	Juice	11.18
Poroto o fréjol, cocido	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Cooked bean	9.30
Poroto crudo	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Raw bean	—
Poroto granado (fresco)	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Fresh bean	9.28
Poroto guisado (fréjol) enlatado	—	—	13.28
Poroto con tocino (fréjol)	—	—	13.29
Poroto verde (vaina) crudo	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Raw green bean	9.29
Prieta	—	Firm	3.33
"Q"			
Quacker	<i>Avena sativa</i>	—	7.5
Quesillo	<i>Bos taurus</i>	Fresh cheese	1.22
Quesos:	—	—	—
Cabra	—	Goat cheese	1.14
Chanco o mantecoso	—	Creamy cheese	1.15
Cheddar	—	—	1.16
Gauda	—	—	1.17
Holandés	—	—	1.18
Pategrás	—	—	1.19
Reggianito o parmesano	—	—	1.20
Suizo	—	—	1.21
Queso cabeza	—	—	3.34
Quilo	<i>Muecklenbeckia astulata</i>	—	10.41
Quinoa	<i>Quenopodium quinoa</i>	Quinoa	7.11
"R"			
Rabanito (raíz)	<i>Raphanus sativus</i>	Radish	9.31
Ramitas saladas	—	Cocktail product	13.33
Reineta	<i>Lepidotus australis</i>	Fish	5.17
Repollo (hoja)	<i>Brassica oleracea, forma capitata</i>	Cabbage	9.32
Róbalo (ovas)	<i>Eleginops maciovinus</i>	Egg - fish	5.42
Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Rosemary	13.11
Roncador	<i>Pristopema conceptionis</i>	Fish	5.18

Nombre común	Nombre científico	Nombre inglés	Nº orden
"S"			
Salame	—	Salami	3.35
Salchicha vienesa	—	Sausage var.	3.36
Salsa de tomate:	—	Sauce	
Tomate con carne	—	Tomato with meat	13.12
Tomate con callampa	—	Tomato with mushroom	13.13
A la italiana	—	Italian sauce	13.14
Concentrada	—	Concentrated	13.15
Sandía	Cucumis vulgaris o Citrullus vulgaris	Water melon	10.23
Sardina española	Sardinaps sagax	Sardine	5.19
Sardina en tomate	Sardinia pilchardus	Canned sardine in tomato	5.53
Sardina en aceite	Sardinia pilchardus	Sardine in oil	5.52
Sémola	—	Semoline	7.18
Sierra	Thyrsites atun	Sawfish	5.20
Sorgo	Sorghum vulgare	Sorghum	7.12
Soufle salado	—	Cocktail product	13.31
Sustancia simple	—	—	11.21
Sustancia cobertura grasa	—	—	11.22
"T"			
Tabletas:		Tablets of:	15.6
Caldo de ave	—	Chicken soup	15.7
Caldo de carne	—	Meat soup	
Tapioca	—	—	7.13
Té (infusión)	Camelia sinensis	Tea	—
Tomate	Licopersicum esculentum	Tomato	9.33
Topinambur	Heliantus tuberosus	Jerusalem artichoke	9.50
Trigo, grano	Triticum aestivum	Wheat	7.14
Trigo harina candéal	Triticum aestivum	Candéal wheat flour	7.15
Trigo harina enriquecida	Triticum aestivum	Enriched wheat flour	7.17
Trigo harina tostada	Triticum aestivum	Roasted flour	7.16
Trigo mote	Triticum aestivum	—	7.10
Trucha de cultivo	Salmo gairdneri	Trout, rainbow	5.21
Tuna	Opuntia ficus indica	Prickly, pear	10.24
Turín	—	Sausage var.	3.37
"U"			
Uva de mesa	Vitis vinifera	Grape fruit	10.25
Uva pasa	Vitis vinifera	Raisin dried	10.28

Nombre común	Nombre específico	Nombre inglés	Nº orden
"V"			
Vísceras:	—	Viscera:	
Criadilla	Bos taurus	Bull'testicle	3.18
Vacuno, gualita	Bos taurus	Stomach, beef	3.19
Cerdo, hígado	Suscropha domesticus	Pork liver	3.20
Cordero, hígado	Aries aries	Lamb liver	3.21
Vacuno, hígado	Bos taurus	Bovine liver	3.22
Vacuno, lengua	Bos taurus	Tongue beef	3.23
Vacuno, riñón	Bos taurus	Bovine kidney	3.24
Vacuno, seso	Bos taurus	Bovine brain	3.25
Vacuno, ubre	Bos taurus	Cow udder	3.26
Termera, ubre	Bos taurus	Veal udder	3.27
Vino blanco	—	White wine	12.23
Vino blanco de exportación	—	White wine export.	12.24
Vino tinto	—	Red wine	12.25
Vino tinto de exportación	—	Red wine, export.	12.26
Voqui negro	—	—	10.42
"Y"			
Yogur con fruta	—	Yoghourt with fruit	1.11
Yogur batido simple	—	Natural yoghourt	1.12
Yogur con sabores	—	Yoghourt with flavor	1.13
"Z"			
Zanahoria	Daucus carota	Carrot	9.51
Zapallo, cocido	Cucurbita pepo	Pumpkin, squash cooked	9.35
Zapallo, crudo	Cucurbita pepo	Raw pumpkin squash	9.34
Zapallito italiano asado	Cucurbita moschata	Roasted pumpkin	9.37
Zapallito italiano crudo	Cucurbita moschata	Raw pumpkin	9.36

REFERENCIAS

1. SCHMIDT-HEBBEL H., PENNACCHIOTTI M.I., MASSON S.L., VINAGRE L.J., MELLA R. M.A. y cols. 1961. Tabla de Composición Química de Alimentos Chilenos. Facultad de Química y Farmacia, Universidad de Chile. Editorial Universitaria S.A., Santiago de Chile.
2. SCHMIDT-HEBBEL H., PENNACCHIOTTI M.I., MASSON S.L., VINAGRE L.J., MELLA R. M.A., ALAMO A.K. y cols. 1965. Tabla Composición Química de Alimentos Chilenos. 2ª Edición, Facultad de Química y Farmacia, Universidad de Chile.
3. SCHMIDT-HEBBEL H., PENNACCHIOTTI M.I., MASSON S.L., VINAGRE L.J., MELLA R. M.A., ALAMO A.K. y cols. 1969. Tabla de Composición Química de Alimentos Chilenos. 3ª Edición, Facultad de Química y Farmacia, Universidad de Chile.
4. SCHMIDT-HEBBEL H., PENNACCHIOTTI M.I., MASSON S.L., VINAGRE L.J., MELLA R. M.A., ALAMO A.K. y cols. 1973. Tabla de Composición Química de Alimentos Chilenos. 4ª Edición. Facultad de Ciencias Químicas, Universidad de Chile.
5. SCHMIDT-HEBBEL H., PENNACCHIOTTI M.I., MASSON S.L., VINAGRE L.J., MELLA R. M.A., ALAMO A.K., WITTIG R.E. y CARRASCO C., 1974. Tabla de Composición Química de Alimentos Chilenos. 5ª Edición. Facultad de Ciencias Químicas, Universidad de Chile.
6. SCHMIDT-HEBBEL H., PENNACCHIOTTI M.I., MASSON S.L., VINAGRE L.J., MELLA R. M.A., ZUCCARELLI P.M.T., CARRASCO D.C., JAÑA M.W. y OLIVER A.H. 1979. Tabla de Composición Química de Alimentos Chilenos. 6ª Edición, Facultad de Ciencias Químicas y Farmacológicas, Universidad de Chile.
7. SCHMIDT-HEBBEL H., PENNACCHIOTTI M.I., MASSON S.L., VINAGRE L.J., MELLA R. M.A., ZUCCARELLI P.M.T., CARRASCO D.C., JAÑA M.W. y OLIVER A.H. 1985. Tabla de Composición Química de Alimentos Chilenos. 7ª Edición. Editorial Universitaria. Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas, Universidad de Chile.
8. SCHMIDT-HEBBEL H. Avances en Ciencias y Tecnología de Alimentos. 1981 Alfa-beta Impresores. Santiago, Chile.
9. ASSOCIATION OF OFFICIAL AGRICULTURAL CHEMISTS (A.O.A.C.), 1955. Official Methods of Analysis. 8ª Ed., Washington.
10. PERKIN ELMER 303. Manual Espectrofotómetro. Revisión of Analytical Methods for Atomic Absorption of Spectrophotometry.
11. POMERANZY, y MELOAN C., 1971. Flame Photometry and Atomic Absorption. Food Analysis: Theory and Practice. A.V.I., pág. 116-129.
12. SCHMIDT-HEBBEL H., PENNACCHIOTTI M.I., MASSON S.L., VINAGRE L.J., MELLA R. M.A., ALAMO A.K., 1977. Métodos de valoración de vitaminas en alimentos. 2ª Edición. Departamento de Ciencia de los Alimentos y Tecnología de Alimentos. Facultad de Ciencias Químicas, Universidad de Chile. Santiago-Chile.
13. BARTON-WRIGHT E.C.: 1952. The Microbiological Assay of the Vitamin-B. Complex and Aminoacids, London.
14. TABLE OF COMPOSITION OF FOOD (1976-1986). Agriculture Handbook N° 8. Department of Agriculture Research Service.
15. EGAÑA A. y RAMIREZ V. 1978. Estudio químico y bacteriológico de helados de frutilla. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
16. TORRES S.F., 1985. Valor nutritivo y calórico de productos lácteos de alto consumo. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
17. OHACOL, 1940. Diferenciación química de huevos Rhode Island, Leghorn y Catalana. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
18. VIVANCO C., 1945. Composición química de carne de vacuno (proteína y grasa). Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.

19. BLANCOI., 1945. Composición química de carne de vacuno (calcio, fósforo y hierro). Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
20. BENTJERODTH., 1945. Valoración de tiamina en carne de vacuno. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
21. RODRIGUEZ O., 1945. Valoración de riboflavina en carne de vacuno. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
22. PENNACCHIOTTI M.I., 1945. Valoración de ácido nicotínico en carne de vacuno. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
23. ALVEARE., 1945. Composición química de la carne de ovino, porcino y aves de corral (proteínas y grasa). Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
24. MOHOR F., 1946. Composición química de carne de ovino, porcino y aves de corral (calcio, fósforo y hierro). Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
25. NAVARRETE G., 1964. Composición química de criadilla, ubres de ternera y de vaca. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Concepción.
26. HORMAZABAL M., 1976. Control de calidad de jamón crudo de exportación. Proposición de Norma. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
27. BUNGER G., 1972. Estudio bromatológico y bacteriológico de salchichas y longanizas, elaboradas por industrias de la provincia de Valparaíso. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
28. MORENO G., SEPULVEDA R., 1975. Estudio comparativo de la composición química de patées elaborados por 6 industrias cecineras del país. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
29. SEMLER M.A., 1975. Control de calidad de salame de exportación y proposición de Norma. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
30. TOSCANINI S., 1962. Estudio bromatológico, bacteriológico e inmunológico de salchichas vienesas. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
31. GERMAIN A.R., HELDT C.P., 1987. Carne de conejo angora (*Oryctogalus cuniculus*). Composición química, propiedades funcionales y su utilización tecnológica. Tesis para optar al título de Ingeniero en Alimentos, Universidad de Chile.
32. RIVERA DEL S.M., LARRAIN B.M.A., 1989. Conejo neozelandés (*Oryctogalus cuniculus*). Estudio nutricional y tecnológico. Tesis para optar al título de Ingeniero en Alimentos, Universidad de Chile.
33. FERRER R.C. y LOPEZA., 1948. Análisis bromatológico y aminoácidos indispensables en albacora fresca, cocida e industrializada. IV Congreso Sudamericano de Química. Vol. 1, 316-321, Santiago, Chile.
34. MÜLLER N., 1988. Composición en ácidos grasos, contenido de colesterol, aporte de sodio y potasio y análisis proximal de cojinoba y merluza del sur. Tesis de grado para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
35. CAGALJ A., FLANDEZ J.; 1987. Composición en ácidos grasos, contenido de colesterol y aporte de sodio y potasio en pescados y mariscos consumidos en Chile. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
36. LOZANO J., 1974. Estudio bromatológico de jurel, langostinos y camarones capturados en las costas de Valparaíso. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
37. MUSALEM M., 1972. Estudio bromatológico y bacteriológico de pescado deshidratado salado, nacional e importado. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
38. OLIVERA S., 1962-1963. Estudio bromatológico de tres variedades de jaibas. Anales de la Facultad de Química y Farmacia, Universidad de Concepción. Tomo XIII y XIV.

39. MARTINEZ O.L., 1951. Composición química de caracol de viña y de mar. Anales de la Facultad de Química y Farmacia, Universidad de Concepción. Tomo II.
40. VERDEJO C., 1966. Estudio químico bromatológico de la estrella de mar. Anales de la Facultad de Química y Farmacia, Universidad de Concepción.
41. GUERRERO M.E., 1968. Estudio bromatológico de navajuelas (machas) (*Tagelus dombeii*). Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Concepción.
42. VIVEROS C., 1951. Valoración de aminoácidos en albúmina de gónadas de erizo y ovas de pescada. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Concepción.
43. TORO M.C. y VÁSQUEZ M.R., 1978. Estudio bromatológico de atún, jurel y sardina enlatadas al natural y en aceite. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
44. PENNACCHIOTTI M.I. y VARGAS M., 1951. Estudio bromatológico de algunos cereales chilenos. Boletín Inst. de Investigaciones Veterinarias. Ministerio de Agricultura. Vol. 1, Fasc. 6.
45. RITTER L., PENNACCHIOTTI I. y VARGAS M., 1953. Valoración de hierro en trigo, maíz, cebada y avena. Bol. Inst. Investigaciones Veterinarias. Ministerio de Agricultura. Vol. II, Fasc. 2.
46. PENNACCHIOTTI, VARGAS M., ALARCON C. y AHUMADA E., 1955. Valoración espectrofotométrica de tiamina en avena, cebada y maíz. Agricultura Técnica, XV, N° 1.
47. GUIJUELOS S., YAÑEZ E., MONCKEBERG F., 1970. Composición química, calidad biológica y análisis de aminoácidos de maíz Opaco-2. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
48. BASCUR L., RAMELLI T., 1959. Estudio bromatológico y biológico de la quinoa. Anales de la Facultad de Química y Farmacia, Universidad de Chile. Tomo XI, 43.
49. GONZALEZ M., 1969. Estudio bromatológico del sorgo. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
50. Datos proporcionados por Instituto de Investigaciones y Ensayes Farmacológicos (IDIEF) 1989. Universidad de Chile.
51. SOTO N. y BITRAN C., 1971. Estudio bromatológico de pastas alimenticias elaboradas por la industria nacional. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
52. NALLAR J., 1973. Estudio bromatológico de galletas elaboradas por industrias nacionales. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
53. HURTON O.M.B., 1984. Valor nutritivo y calórico de nuevos productos alimenticios de alto consumo. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
54. ROMEO M., ESCOBAR B., MASSON L., MELLA M.A., 1983. Estudio bromatológico de legumbres crudas y precocidas. Rev. Alimentos, Vol. 8, N° 1, págs. 3-9.
55. SCHULTZ J.P., 1969. Utilización proteica neta de algunos productos de uso pecuario. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Facultad de Química y Farmacia, Universidad de Chile.
56. BUSTOS G., 1972. Estudio bromatológico y toxicológico del chícharo y su posible utilización en la alimentación de pollo de engorda. Tesis de grado para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Concepción.
57. HENRIQUEZA A.U., 1950. Estudio químico de los fréjoles (porotos) chilenos. Revista Médica y Alim. IX-1, 23,5. Santiago, Chile.
58. MASSON S.L., 1977. Composición química de la semilla y calidad del aceite de lupino, situación, análisis y perspectivas del lupino en Chile. Fundación Chile.

59. FERRERO G., 1942. Aporte mineral y proteico del pimentón. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
60. OYANEDEL M., 1938. Análisis bromatológico y comparativo de camote y topinambur. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
61. BAGINZKY M., GARCIA H. y GUNDLACH A.M., 1955. Estudio bromatológico de papas cocidas y cocidas peladas y partidas. Centro Coordinador de Estudios para la Nutrición, Escuela de Medicina, Universidad de Chile.
62. ZUÑIGA M., 1942. Estudio bromatológico de algunos hongos comestibles. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
63. DIAZ R.X., 1986. Utilización tecnológica de remanente de kiwi (*Actinidia chinensis*) de exportación. Tesis para optar al título de Ingeniero en Alimentos, Universidad de Chile.
64. NAPPEW., 1953. Estudio bromatológico de frutas de algunas especies autóctonas. Anales de la Facultad de Química y Farmacia, Universidad de Concepción. Tomo IV.
65. ISRAEL M., BENADO S., 1977. Aspectos preliminares del aprovechamiento de la rosa mosqueta en Chile. Revista Alimentos. Vol. 2, Nº 1, págs. 5-8.
66. WEXMANE., 1941. Estudio bromatológico de algunas frutas chilenas. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
67. MALUJE M., 1941. Estudio fitoquímico de la semilla de avellana. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
68. INSTITUTO DE INVESTIGACIONES Y ENSAYES FARMACOLOGICOS (IDIEF), 1974. Azúcar, Facultad de Ciencias Químicas, Universidad de Chile.
69. RAJEVIC D., 1957. Estudio bromatológico de mieles de la producción nacional. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
70. TOLEDO E., 1937. Análisis comparativo de miel de palma y de abeja de la producción nacional. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
71. ANDONAEGUI M.T., 1973. Estudio bromatológico de mermeladas elaboradas por la industria nacional. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
72. FERREIRA J. GODOY P., 1974. Estudio bromatológico y bacteriológico de polvos instantáneos para preparar budines, flanes, helados, jaleas y jugos. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
73. BORGUENSON G.R., 1987. Composición química y valor calórico de chocolates. Características físicas y químicas de las materias grasas. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
74. FUENZALIDA R., PENNACCHIOTTI I., 1978. Estudio bromatológico de bebidas analcohólicas elaboradas por industrias nacionales. Anales de Bromatología, XXXI, Madrid.
75. GONZALEZ S., VERCELLINO J.C., 1979. Características y composición química de cervezas chilenas e importadas. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
76. ROMEO M., VASQUEZ M., SAENZ C., ESCOBAR B., PENNACCHIOTTI I., 1978. Estudio químico de vinos procedentes de 6 viñas de la zona del Llano del Maipo. Revista Alimentos, Vol. 3, Nº 2. Santiago de Chile. 15-23.
77. ROMEO M., ESCOBAR B., PENNACCHIOTTI I., 1974. Estudio bromatológico de algunas especias de mayor consumo en el país. Universidad de Chile.

78. SCAPARONE M.C., SAENZ C., MELLA M.A., PENNACCHIOTTI I., SCHMIDT-HEBBEL H. y ZUCCARELLI M.T., 1976. Estudio químico comparativo de salsas de tomate elaboradas por tres industrias nacionales. *Revista Alimentos*, Vol. 1, N° 1. Santiago, Chile. 5-11.
79. CORNEJOS., 1984. Estudio bromatológico de algunos productos farináceos de consumo habitual. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
80. GOTUZZO F., 1985. Valor nutritivo y calidad microbiológica de alimentos preparados de consumo inmediato. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
81. Datos proporcionados por la firma NESTLE, Chile, 1990.
82. GONZALEZ G.L., SALLES G.M., 1986. Análisis proximal, lisina disponible y contenido de sodio y potasio en productos de cocktail. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
83. FERNANDEZ N., 1970. Composición química, calidad biológica de la proteína de la levadura *Torula utilis* y su empleo en el enriquecimiento del pan. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
84. SANCHEZ C., 1988. Análisis proximal, composición en ácidos grasos y aporte de colesterol, sodio y potasio en Truchas cultivadas y en dieta. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
85. SCHWARTZ M., VINAGRE J., CASTRO E., 1988. Industrialización del caracol (*Helix aspersa*) (segunda versión) (inédito).
86. MASSON L., MELLA M.A.M., CAGALJ A., 1990. Contenido de colesterol y otros esteroides en alimentos. Enviados a *Revista Chilena de Nutrición*.
87. SCHMIDT-HEBBEL H., PENNACCHIOTTI I., TRUHAUT R., BOUDONE C., JIMENEZ A., TORRES E., 1969. Contenido de flúor en alimentos y vinos consumidos en Chile. *Anales de Bromatología*, Tomo XX, Madrid, España.
88. HADDAD V., PENNACCHIOTTI I., SCHMIDT-HEBBEL H., VINAGRE J., 1973. Determinación cuantitativa de cobre, zinc, manganeso y magnesio por espectrofotometría de absorción atómica en diversos alimentos chilenos. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición* Vol. XXIII, N° 4, Venezuela.
89. PALMA R., 1970. Contenido de ácido cianhídrico de diferentes variedades de fréjoles. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
90. VILLACURA M., PAK N., 1969. Determinación microbiológica de aminoácidos en huevos y leches. *Anales de la Facultad de Química y Farmacia*, Universidad de Chile.
91. ROMEO M., PENNACCHIOTTI I., SCHMIDT-HEBBEL H., 1973. Estudio químico del contenido en triptófano en alimentos chilenos. *Anales de Bromatología*. Tomo XXV, N° 3, España.
92. SCHMIDT-HEBBEL H., 1953. Investigaciones bromatológicas en pescados chilenos. *Revista Colegio Químicos Farmacéuticos*. XI, N° 127-128.
93. FORMENTON M.L., PENNACCHIOTTI I., 1969. Contenido de aminoácidos en algunos mariscos chilenos. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
94. PENNACCHIOTTI I., SCHMIDT-HEBBEL H., 1968. Valoración de aminoácidos en leguminosas chilenas. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 18, 233, Venezuela.
95. QUINTEROS J., PENNACCHIOTTI I., SCHMIDT-HEBBEL H., 1968. Estudio del contenido en aminoácidos en trigo candeal y mote de trigo producido en el país. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
96. FAJNSZTEJN M., FARCAS A.M., 1968. Valoración microbiológica de aminoácidos en choclos, polenta y chuchoca. *Anales de la Facultad de Química y Farmacia*, Universidad de Chile.

97. MIRANDA A.S., 1969. Contenido de triptófano y treonina en diversas variedades de maíces híbridos comerciales chilenos. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
98. CHACON B.I., 1969. Contenido de lisina aprovechable y metionina en maíces híbridos comerciales chilenos. Tesis para optar al título de Químico Farmacéutico, Universidad de Chile.
99. PAK N., AYALA C., ARAYA H., PENNACCHIOTTI I., VERA G., 1989. Humedad y fibra dietética insoluble, soluble y total en leguminosas y cereales. Archivos Latinoamericanos de Nutrición (en prensa).
100. Recomendaciones dietarias diarias. Academia Nacional de Ciencias. Consejo Nacional de Investigación. Revisión 1980.