

## II. COMPOSICIÓN QUÍMICA DE ALIMENTOS CHILENOS (cont.1)

NOMBRE ALIMENTOS	N° Muestra	g/100g parte comestible							mg/100g parte comestible								
		Calorías	Humedad	Proteínas (N x6.25)	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 Reggianito 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	-
<b>Helados</b>																	
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	-	-
<b>Postres</b>																	
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>2. HUEVOS Y DERIVADOS</b>																	
<b>Huevo de Gallina</b>																	
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 se obtienen por diferencia.

## II. COMPOSICIÓN QUÍMICA DE ALIMENTOS CHILENOS (cont. 2)

NOMBRE ALIMENTOS	N° Muestra	g/100g parte comestible							mg/100g parte comestible								
		Calorías	Humedad	Proteínas (Nx6.25)	Lípidos	E.N.N.*** (por dif)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico Total
<b>3. CARNES Y VISCERAS</b>																	
<b>Vacuno (18) (19) (20) (21) (22)</b>																	
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 0,13	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	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	-

liso																	
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 Plateada	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 0,14	0,18	3,7	-
<b>Cordero (23) (24)</b>																	
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	-	-	-	-
<b>Cerdo (23) (24)</b>																	
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	-	-	-	-
<b>Vísceras</b>																	
3.18 Criadillas(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 Vaca, ubre (25)	-	163	74,0	11,2	12,6	1,0	0	1,2	17	171	1,3	110	144	-	-	-	-

Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

## II. COMPOSICIÓN QUÍMICA DE ALIMENTOS CHILENOS (cont.3)

NOMBRE ALIMENTOS	Nº Muestra	g/100g parte comestible							mg/100g parte comestible								
		Calorías	Humedad	Proteínas (N x .25)	Lípidos	E.N.N.* (pordif)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico Total
<b>Derivados Cárneos</b>																	
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 Pateé (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 Frankfurt (vienesa)(30)	125	318	53,	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	-	-
<b>Otras Carnes</b>																	
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	-	-
<b>4. AVES, ANIMALES DE CAZA Y DERIVADOS</b>																	
<b>Ave (23) (24)</b>																	
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	-	-	-	-	-	-
<b>Conejo</b>																	
4.5 Conejo angora (31)	3	114	75,5	19,4	3,1	0,8	0	1,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.6 conejo neocelandés (32)	3	116	73,5	19,6	3,7	2,1	0	1,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-

\* Extractivos no nitrogenados se obtiene por diferencia.

## II. COMPOSICIÓN QUÍMICA DE ALIMENTOS CHILENOS (cont.4)

NOMBRE ALIMENTOS	Nº Muestras	g/100 g parte comestible							mg/100 g parte comestible								
		Calorías	Humedad	Proteínas (N x 6.25)	Lípidos	E.N.N.* (pordif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido ascórbico Total
<b>5.PESCADOS MOLÚSCOS, CRUSTÁCEOS Y DERIVADOS</b>																	
<b>Pescados:</b>																	
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	43	165	2,1	--	--	--	--	--	-
5.3 Cojinoba (34)	7	192	68,2	17,2	12,9	0,6	0	1,1	--	--	--	61	401	--	--	--	-
5.4 Congrio dorado (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	0,12	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	0,07	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	239	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 Peineta (36)	10	110	75,4	19,3	2,7	0,9	0	1,7	45	348	1,2	142	199	--	--	--	-

Reineta (36)																	
5.18 Roncador	7	93	78,2	18,2	1,1	1,4	0	1,1	31	172	1,9	--	--	--	--	--	-
5.19 Sardina española (35)	8	169	68,4	17,1	10,2	2,3	0	1,5	--	--	--	129	312	--	--	--	-
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	--	--	--	--	--	--	--	--	-

## II. COMPOSICIÓN QUÍMICA DE ALIMENTOS CHILENOS (cont. 5 )

NOMBRE ALIMENTOS	Nº Muestras	g/100 g parte comestible							mg/100 g parte comestible								
		Calorías	Humedad	Proteínas (N x6.25)	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	-	--	-	-	-	-	-	-	-
<b>Jaibas cocidas (38)</b>																	
5.28 Mormona, carapacho	10	151	70,4	17,3	6,6	4?	0	1,5	63	192	1,3	339	192	-	-	-	-
5.29 Mormona, pata	10	94	75,2	17,9	(1,3	3,6	0	3,0	20.1	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	-	-	-	-
<b>Ovas</b>																	
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Pescados, moluscos y crustáceos en conserva</b>																	
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	296	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. COMPOSICIÓN QUÍMICA DE ALIMENTOS CHILENOS (cont. 6)

NOMBRE ALIMENTOS	N° Muestras	g/100 g parte comestible							mg/100 g parte comestible								
		Calorías	Humedad	Proteínas (N x .25)	Lípidos	E.N.N.** (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido ascórbico Total
<b>6.ACEITES, GRASAS Y MANTECAS</b>																	
6.1 Aceite (soja, girasol)	61	881	0,08	-	99,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.2 Mantequilla	60	729	15,5	-	82,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>7.CEREALES Y DERIVADOS</b>																	
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 Quínoa (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	-
<b>Harinas</b>																	
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	1	357	4,7	13,4*	1,9	77,4	0,9	1,7	62	292	3,2	-	-	0,26	0,31	9,1	-

tostada																		
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	-	
<i>Pan</i>																		
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.

## II. COMPOSICIÓN QUÍMICA DE ALIMENTOS CHILENOS (cont. 7)

NOMBRE ALIMENTOS	Nº Muestras	g/100 g parte comestible							mg/100 g parte comestible									
		Calorías	Humedad	Proteínas(N x 6.25)	Lípidos	E.N.N.** (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido 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	127	89	5	108	225	-	-	-	-	
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	123	126	5	124	311	-	-	-	-	
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	130	234	6	101	370	-	-	-	-	
7.27 Pan, hallulla	9	321	24,0	8,2*	4,0	61,6	0,2	2,0	61	104	4,2	-	-	0,38	0,11	1,0	-	
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 integralbajas 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, marraqueta	8	279	30,0	6,4*	0,7	60,0	0,6	2,3	46	124	2,6	-	-	0,35	0,19	1,8	-	
7.34 Pan, molde	9	266	35,4	8,4*	2,2	51,9	0,2	1,9	52	100	3,0	-	-	0,40	0,11	1,7	-	
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	53	195	2,0	6,1	260	0,47	0,14	3,9	-	

7.37 Fideo corriente (harina integral)	26	325	11,6	13,3*	0,5	72,3	0,8	1,5	52	225	2,3	8,2	312	0,56	0,11	0,8	-
7.38 Fideo de espinaca	12	329	11,9	11,5*	0,7	74,7	0,1	1,1	75	97	3,3	13,8	239	0,41	0,09	3,3	-
7.39 Fideo de huevo	21	336	12,4	11,7*	0,1	75,5	0,2	0,7	65	150	5,4	22,8	160	0,30	0,12	2,4	-
7.40 Fideo vitaminizado	13	338	11,3	11,1*	0,1	76,6	0,2	0,7	58	125	2,4	7,4	170	0,52	0,19	4,6	-
<i>Galletas (52)</i>																	
7.41 Agua sin sal	8	417	5,3	10,6*	11,3	71,5	0,5	0,8	14	121	2,3 10,4	17 120	142	-	-	-	-
7.42 Limón	4	435	3,3	7,3*	13,9	73,7	0,9	0,9	12	89	8,8	239	84	-	-	-	-
7.43 Naipe	4	462	3,0	7,3*	19,2	69,3	0,2	1,0	9	118	1,8	228	136	-	-	-	-
7.44 Oblea	8	487	2,6	4,5*	24,6	67,1	0,5	0,7	13	69	0,9 8,2	81 272	67 173	-	-	-	-
7.45 Galletas obleas con cob. grasa (53)	6	526	1,6	6,3	30,4	60,1	0,4	1,5	136	154	1,4	162	280	0,03	0,13	-	-

\* Proteínas expresadas en (N x 5.7)

\*\* Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

## II. COMPOSICIÓN QUÍMICA DE ALIMENTOS CHILENOS (cont. 8)

NOMBRE ALIMENTOS	Nº Muestras	g/100 g parte comestible							mg/100 g parte comestible								
		Calorías	Humedad	Proteínas (N x6.25)	Lípidos	E.N.N.** (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido 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 Tritón	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	295	85	-	-	-	-
7.50 Grisini (50)	1	311	19,1	8,7*	0,9	67,0	2,1	2,2	-	-	11,6	-	-	-	-	-	-
<b>8.LEGUMBRES, SEMILLAS Y FRUTOS OLEAGINOSOS</b>																	
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 Frejol, harina precocida	4	328	8,9	18,1	1,4	62,7	1,2	7,7	78	339	18,7	1961,0	795	0,24	0,08	-	-

(54)																	
8.9 Frejol 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	25	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. Áurea (58)	-	256	11,4	42,5	5,1	16,9	20,5	3,6	-	-	-	-	-	0,14	0,30	-	-
8.20 Lupino var. Multolupa (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.

## II. COMPOSICIÓN QUÍMICA DE ALIMENTOS CHILENOS (cont. 9)

NOMBRE ALIMENTOS	N° Muestras	g/100 g parte comestible							mg/100 g parte comestible								
		Calorías	Humedad	Proteínas (N x 6.25)	Lípidos	E.N.N.** (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido ascórbico Total
<b>9. VEGETALES Y DERIVADOS</b>																	
9.1 Acelga cruda	50	25	90,5	1,3	0,4	5,1	1,0	1,7	124	26	3,7	278	189	0,02	0,05	0,4	31,0
9.2 Acelga cocida	50	22	91,9	1,9	0,5	3,6	0,7	1,4	101	22	2,0	169	102	0,02	0,01	0,4	3,5
9.3 Achicoria	7	14	95,1	1,4	0,1	2,6	0,2	0,6	69	32	1,9	37	182	0,07	0,06	-	8,2
9.4 Aji verde	7	30	88,3	1,9	0,3	6,4	2,4	0,7	25	25	1,4	-	-	0,08	0,11	2,2	19,0
9.5 Ajo	7	126	63,3	6,7	0,4	27,2	1,0	1,4	42	280	0,5	9	494	0,21	0,11	0,9	7,1
9.6 Alcachofa cocida	10	49	84,7	1,5	0,4	11,9	0,8	0,7	49	36	0,7	-	-	0,05	0,05	1,3	1,9
9.7 Apio	14	15	94,0	0,7	0,2	3,4	0,5	1,2	49	38	1,6	82	271	0,01	0,03	0,4	6,1
9.8 Arveja cruda	5	82	76,0	5,9	0,6	13,8	2,8	0,9	24	96	1,8	4	139	0,32	0,11	-	14,4
9.9 Arveja cocida	10	78	78,6	4,4	0,6	14,1	1,7	0,6	38	42	1,7	-	-	0,08	0,07	0,7	0,0
9.10 Berenjena	10	24	91,9	0,9	0,3	5,0	1,3	0,6	38	33	0,9	-	-	0,03	0,05	0,8	3,3
9.11 Berro	10	17	92,1	3,0	0,3	1,9	1,3	1,4	126	100	8,3	4,0	234	0,18	0,05	1,3	133,0
9.12 Beterraga	12	37	87,7	1,9	0,2	7,9	1,3	1,0	45	45	1,1	70,0	198	0,01	0,04	0,2	6,4



9.39 Hulte	6	26	82,7	15	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Hongos Comestibles (62)</b>																	
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 Quiríño o Dihueñe	2	47	88,3	2,9	0,7	7,2	0,5	0,5	5	106	-	-	-	0,02	0,02	-	-
<b>Tubérculos y Raíces</b>																	
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.

## II. COMPOSICIÓN QUÍMICA DE ALIMENTOS CHILENOS (cont. 11)

NOMBRE ALIMENTOS	Nº Muestras	g/100 g parte comestible							mg/100 g parte comestible								
		Calorías	Humedad	Proteínas (N x6.25)	Lípidos	E.N.N.* (pordif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido ascórbico Total
9.48 Papa cruda (61)	29	77	78,7	3,1	0,2	16,5	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	16,7	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	15,0	0,6	1,3	6	16	3,6	-	-	-	-	-	-
9.51 Zanahoria	30	38	89,0	0,9	0,5	8,1	0,7	0,8	36	20	0,9	40	227	0,06	0,04	0,4	3,0
<b>10 FRUTAS</b>																	
10.1 Alcayota	2	18	93,8	0,6	0,1	4,2	0,5	0,8	122	-	9,0	-	275	-	-	-	10,8
10.2 Cereza	10	62	82,6	1,8	0,5	14,3	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	10,1	0,4	0,4	6	19	0,4	2	198	-	0,03	-	-
10.4 Chirimoya	7	56	83,3	2,9	0,5	11,7	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	12,8	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	10,7	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	4,6	2,0	3,3	3	17	5,6	-	-	0,03	-	-	-
10.8 Kiwi (63)	5	76	79,7	0,9	0,6	16,4	1,7	0,7	53	75	0,7	1,1	371	-	-	-	96,0
10.9 Limón (jugo)	21	20	91,7	0,3	-	6,9	0,8	0,3	11	10	0,4	2	176	0,03	0,01	0,2	61,0
10.10 Lúcumo (pasta)	1	122	64,8	1,4	0,5	31,4	1,0	0,9	-	-	-	6	470	0,01	-	2,2	25,0
10.11 Manzana	12	56	84,2	0,3	0,3	14,5	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	11,6	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	4,8	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	10,7	0,4	0,6	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	12,6	1,4	2,7	21	-	0,3	-	-	0,01	-	-	27,5
10.16 Membrillo (dulce de)	3	220	37,7	0,4	0,3	60,3	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	8,7	0,5	0,4	44	15	0,3	3	149	0,07	0,05	0,4	83,0
10.18 Pasta o aguacate	16	180	71,6	1,3	18,6	5,5	1,4	1,6	47	34	2,2	4	513	0,07	0,15	0,8	10,7
10.19 Papaya	1	18	93,2	1,0	0,3	3,3	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	6,3	0,5	0,3	21	13	1,0	3	111	0,09	0,04	0,6	26,0
10.21 Pera	14	50	84,3	0,3	0,4	12,6	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	21,3	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	0,9	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	13,5	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	16,3	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. COMPOSICIÓN QUÍMICA DE ALIMENTOS CHILENOS (cont. 12)

		g/100 g parte comestible								mg/100 g parte comestible							
NOMBRE ALIMENTOS	Nº Muestras	Calorías	Humedad	Proteínas (N x 6.25)	Lípidos	E.N.N.* (pordif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido ascórbico
																	Total
Frutas Deshidratadas																	
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
Frutas Autóctonas (64)																	
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 Murtilla	-	75	77,2	0,7	0,3	19,4	1,8	0,6	94	18	9,5	-	162	-	-	-	-
10.39 Murtilla 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	-	-	-	-



Golosinas y Pasteles																	
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 (13)	6	515	2,3	9,3	25,7	61,7	0	1,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.25 Berlin (dulce)	6	306	35,6	6,2	10,3	47,3	tr.	0,5	36	50	1,4	38	104	0,03	0,09	-	-
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% y 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. COMPOSICIÓN QUÍMICA DE ALIMENTOS CHILENOS (cont. 14)

NOMBRE ALIMENTOS	N° Muestras	g/100 g parte comestible							mg/100 g parte comestible									
		Calorías	Humedad	Proteínas (N x6.25)	Lípidos	E.N.N.*** (por dif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido ascórbico Total	
12.BEBIDAS																		
Bebidas Analcohólicas (74)																		
12.1 Agua tónica	12	32*	89,0	0	0	8,3	0	0,06	8	0,04	0,04	8	2	-	-	-	-	
12.2 Bilz	27	33*	91,2	0	0	8,5	0	0,05	8	0,3	0,03	8	3	-	-	-	-	
12.3 Coca Cola	12	40*	88,3	0	0	10,4	0	0,09	9	9,0	0,04	8	1	-	-	-	-	
12.4 Coco	12	29*	91,5	0	0	7,6	0	0,04	5	0,2	0,03	8	2	-	-	-	-	
12.5 Fanta	12	42*	87,1	0	0	10,8*	0	0,08	7	0,2	0,03	6	2	-	-	-	-	
12.6 Fanta tónica	12	33*	90,4	0	0	8,5	0	0,07	6	0,2	0,03	6	2	-	-	-	-	
12.7 Frambuesa	12	35*	90,9	0	0	9,1	0	0,15	6	0,2	0,03	9	2	-	-	-	-	
12.8 Frutilla	15	40*	89,4	0	0	10,3	0	0,07	6	0,1	0,03	1	3	-	-	-	-	
12.9 Ginger Ale	12	34*	90,6	0	0	8,9	0	0,08	10	0,8	0,03	10	1	-	-	-	-	
12.10 Guinda	24	33*	90,3	0	0	8,7	0	0,06	8	0,5	0,03	8	2	-	-	-	-	
12.11 Kem	15	33*	91,3	0	0	8,6	0	0,07	5	0,2	0,01	10	3	-	-	-	-	
12.12 Limón Soda	12	42*	88,0	0	0	10,8	0	0,07	14	0,8	0,03	8	2	-	-	-	-	
12.13 Naranja	12	29*	88,5	0	0	7,4	0	0,16	11	0,6	0,03	9	2	-	-	-	-	
12.14 Néctar, damasco	12	47*	85,1	0	0	12,2	0	0,20	10	5,6	0,30	55	62	-	-	-	-	
12.15 Néctar, durazno	12	50*	85,3	0	0	13,0	0	0,20	9	4,5	0,20	67	41	-	-	-	-	
12.16 Néctar, membrillo	12	50*	85,1	0	0	12,5	0	0,20	10	5,6	0,20	60	59	-	-	-	-	

12.17 Orange Crush	15	54*	85,6	0	0	14,0	0	0,09	13	0,5	0,01	11	6	-	-	-	-
12.18 Papaya	27	33*	91,2	0	0	8,5	0	0,05	9	0,2	0,05	7	3	-	-	-	-
12.19 Pepsi Cola	15	43*	88,6	0	0	11,0**	0	0,09	13	14,8	0,30	8	5	-	-	-	-
12.20 Piña	12	39*	88,4	0	0	10,1**	0	0,07	10	0,07	0,04	7	1	-	-	-	-
12.21-Sprite	12	35*	89,2	0	0	10,1**	0	0,04	6	0,02	0,03	6	2	-	-	-	-
Bebidas Alcohólicas																	
12.22 Cerveza (75)	24	45****	90,7	0,4	0	8,8	0	0,14	3	18,0	-	5	27	-	0,04	--	-
12.23 Vino blanco (76)	12	77****	88,3	0,2	0	1,7	0	0,3	9	14,0	0,4	4	111	0 0,02	0,003 0,02	-	0,3
12.24 Vino blanco de exportación (16)	12	74****	88,3	0,2	0	1,8	0	0,2	9	15,0	0,5	5	83	0 0,02	0,002 0,01	--	0,4
12.25 Vino tinto (76)	12	75****	88,0	0,2	0	2,1	0	0,3	8	15,0	0,5	5	128	-	0,02	-	0,8
12.26 Vino tinto de exportación (76)	12	75****	88,0	0,3	0	1,9	0	0,3	8	16,0	0,5	5	122	0 0,02	0,002 0,02	-	0,8

\* Los 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.

\*\*\*\* Los calorías de las bebidas alcohólicas se calcularon multiplicando prótidos 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

## II. COMPOSICIÓN QUÍMICA DE ALIMENTOS CHILENOS (cont. 15)

NOMBRE ALIMENTOS N°	g/100 g parte comestible							mg/100 g parte comestible									
	Muestras	Calorías	Humedad	Proteínas (N x6.25)	Lípidos	E.N.N.* (pordif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido ascórbico Total
13.MISCELÁNEOS																	
Aderezos																	
13.1 Mayonesa	5	627	22,5	1,3	64,8	9,5	-	19	-	45	-	-	-	-	-	-	-
Especias (77)																	
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	25,7	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 Nuéz 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	619	0,4	0,7	24,6	8,8	3,6	227	78	11,0	30	650	0,08	0,07	-	28,0
Salsas (78)																	
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	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

con callampa																	
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
Alimentos Preparados																	
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																	
13.18 Enlatado (fréjol)	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
13.19 Empanadas de pino (79)	6	239	51,0	7,9	10,6	28,1	0,5	2,1	27	110	2,6	636	156	0,09 0,16	0,06 0,09	-	-
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 0,24	0,08 0,20	- -	- 0,0
13.21 Emparedado (80) Lomo cerdo completo	10	207	60,5	9,7	11,7	15,7	0,5	1,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-

\* Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

## II. COMPOSICIÓN QUÍMICA DE ALIMENTOS CHILENOS (cont. 16)

NOMBRE ALIMENTOS	Nº Muestras	g/100 g parte comestible							mg/100 g parte comestible								
		Calorías	Humedad	Proteínas (N x6.25)	Lípidos	E.N.N.* (pordif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido ascórbico Total
Alimentos Preparados																	
13.22 Emparedado hamburguesa completo (80)	10	199	60,3	9,0	10,3	17,6	0,6	2,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13.23 Escabeche pescado enlatado	2	214	62,8	19,2	15,0	0,5	0,1	2,4	276	135	2,2	430	344	tr.	0,15	-	-
13.24 Estofado de cordero enlatado	1	127	74,2	13,4	7,0	2,9	0,5	2,0	8	54	1,4	576	375	tr.	0,27	-	0,0
13.25 Guatita picante enlatada	3	71	83,6	12,4	2,3	0,3	tr.	1,4	14	61	1,7	449	250	tr.	0,03	-	0,0
13.26 Guatita en sabrosalsa enlatada	2	80	82,5	8,1	2,8	5,7	0,3	0,6	44	108	0,9	282	270	tr.	0,27	-	0,0
13.27 Pizza corriente (19)	6	297	42,3	15,2	15,8	23,4	0,3	2,9	338	3,11	1,5	633	229	0,06 0,15	0,02 0,43	-	-
13.28 Porotos (fréjol guisado) enlatado	2	97	74,5	5,6	2,0	14,2	1,0	1,8	54	133	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	44	323	1,6	476	266	0,04	0,02	-	0,0
Productos de Cocktail																	



porotos verdes																	
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
Alimentos Picados (81)																	
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
Cereales para el Desayuno (81)																	
14.34 Corn flanks		389	3,0	5,7	4,4	81,7	2,6	2,6	130	100	12	700	120	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	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	16	60
14.37 Crepitas		390	3,0	5,5	3,2	84,9	2,2	1,3	160	90	11	200	110	1,2	1,2	16	60
14.38 Chocapic		380	3,0	7,4	2,8	81,3	3,9	1,6	130	110	11	200	210	1,2	1,2	16	60

\* Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

## II. COMPOSICIÓN QUÍMICA DE ALIMENTOS CHILENOS (cont. 18)

NOMBRE ALIMENTOS	N° Muestras	g/100 g parte comestible							rng/100 g parte comestible								
		Calorías	Humedad	Proteínas (N x6.25)	Lípidos	E.N.N.* (pordif.)	Fibra cruda	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido 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	14.1	3530	13,1	-	-	15,2	4,4	-	-
15.4 Levadura torula utilis (83)	2	264	4,8	5.1,1	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tabletas																	
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 0,11	0,12	-	-

\* Extractivos no nitrogenados se obtienen por diferencia.

\*\* Proteínas expresadas en (N x 6.38).