

CARNES Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

N°	Alimento	Grasa Total (g) <FAT>	A-G saturados (g) <FASAT>	A-G monoinsaturados (g) <FAMS>	A-G poliinsaturados (g) <FAPU>	AGPw6 (g) <FAPUN6>	AGPw3 (g) <FAPUN3>	Colestero l (mg) <CHOLE>
----	----------	-----------------------------	---------------------------------	---	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------------

Cerdo		
218	Cerdo, chorizo, fresco, crudo	44.2
214	Cerdo, costilla, a la parrilla	24.3
213	Cerdo, costilla flaca, cruda	18.9
216	Cerdo, jamón cocido	14.4
215	Cerdo, jamón crudo	44.6
217	Cerdo, panceta	70.8
Cordero		
219	Cordero, carne de la paleta, crudo	2.7
220	Cordero, carne de la paleta, flaca, a la parrilla	7.8
Pollo		
224	Pollo, asado a la parrilla	5.4
223	Pollo, asado al horno	5.4
221	Pollo, carne-pellejo-menudos, fresco, crudo	2.5
222	Pollo, hervido	11.7

CARNES Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

N°	Alimento	Grasa Total (g) <FAT>	A-G saturados (g) <FASAT>	A-G monoinsaturados (g) <FAMS>	A-G poliinsaturados (g) <FAPU>	AGPw6 (g) <FAPUN6>	AGPw3 (g) <FAPUN3>	Colestero l (mg) <CHOLE>
----	----------	-----------------------------	---------------------------------	---	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------------

Rana								
Vacuno								
558	Hamburguesas light asada	12.8						
559	Hamburguesas regulares de carne vacuna asadas	18.4						
560	Salchichas light tipo Viena	4.4						
561	Salchichas light tipo Viena hervidas	5.0						
562	Salchichas tipo Viena	13.6						
563	Salchichas tipo Viena hervidas	13.4						
226	Vacuno, asado, fresco, crudo	10.7						
227	Vacuno, bife, a la parrilla	10.1						
503	Vacuno, bife angosto c/c de novillito, fresco, crudo	12.0	5.2					
504	Vacuno, bola de lomo de novillito, fresco, crudo	3.2	1.3					
505	Vacuno, brazuelo de novillito, fresco, crudo	3.9	2.8					
228	Vacuno, caracú (médula de hueso largo), crudo	87.0						
506	Vacuno, colita de cuadril de novillito, fresco, crudo	6.7	2.9					
507	Vacuno, corazón de cuadril de novillito, fresco, crudo	2.6	1.1					

CARNES Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

N°	Alimento	Grasa Total (g) <FAT>	A-G saturados (g) <FASAT>	A-G monoinsaturados (g) <FAMS>	A-G poliinsaturados (g) <FAPU>	AGPw6 (g) <FAPUN6>	AGPw3 (g) <FAPUN3>	Colestero l (mg) <CHOLE>
----	----------	---------------------------------	-------------------------------------	---	---	------------------------------	------------------------------	------------------------------------

229	Vacuno, cuadril y bife angosto flaco, fresco, crudo	3.0						
230	Vacuno, en conserva, enlatado	14.4						
554	Vacuno, hamburguesas cocidas	18.4						
553	Vacuno, hamburguesas crudas	16.5						
556	Vacuno, hamburguesas light cocidas	12.8						
555	Vacuno, hamburguesas light crudas	11.3						
231	Vacuno, hígado, crudo	3.2						
232	Vacuno, jugo de carne	0.6						
233	Vacuno, lomo, fresco, crudo	4.0						
510	Vacuno, nalga de novillito, fresco, crudo	1.7	0.7					
234	Vacuno, nalga, fresco, crudo	1.4						
511	Vacuno, paleta de novillito, fresco, crudo	5.5	2.4					
512	Vacuno, paletín o marucha de novillito, fresco, crudo	6.1	2.8					
513	Vacuno, palomita de novillito, fresco, crudo	3.7	1.6					
235	Vacuno, pasta de hígado	31.0						
514	Vacuno, peceto de novillito, fresco, crudo	1.9	2.4					
515	Vacuno, pecho de novillito, fresco, crudo	6.5	2.7					
236	Vacuno, riñon, fresco, crudo	8.1						
521	Vacuno, tapa de cuadril de novillito, fresco, crudo	15.0	2.8					

CARNES Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

N°	Alimento	Grasa Total (g) <FAT>	A-G saturados (g) <FASAT>	A-G monoinsaturados (g) <FAMS>	A-G poliinsaturados (g) <FAPU>	AGPw6 (g) <FAPUN6>	AGPw3 (g) <FAPUN3>	Colestero l (mg) <CHOLE>
----	----------	-----------------------------	---------------------------------	---	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------------

237	Vacuno, ternera, costilla flaca, a la parrilla	3.4						
238	Vacuno, ternera, costilla flaca, fresco, crudo	1.7						
516	Vacuno, tortuguita de novillito, fresco, crudo	7.6	3.0					
240	Vacuno, vacío, a la parrilla	17.3						
241	Vacuno, vacío, al horno	14.3						
517	Vacuno, vacío de novillito, fresco, crudo	11.0	4.4					
239	Vacuno, vacío flaco, fresco, crudo	8.4						
Vacuno, raza caribú								
242	Bife, cocido	9.9						
243	Bife, crudo	2.2						
244	Nalga, cocida	4.4						
246	Paleta, cocida	6.4						
247	Paleta, cruda	3.4						
248	Vacío, cocido	6.8						
249	Vacío, crudo	2.2						
Vacuno, raza criolla								
250	Bife, cocido	9.8						

CARNES Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

N°	Alimento	Grasa Total	A-G saturados	A-G	A-G	AGPw6	AGPw3	Colestero
		(g)	(g)	monoinsaturados	poliinsaturados	(g)	(g)	l (mg)
		<FAT>	<FASAT>	<FAMS>	<FAPU>	<FAPUN6>	<FAPUN3>	<CHOLE>
251	Bife, crudo	2.5						
252	Nalga, cocida	3.8						
253	Nalga, cruda	1.1						
254	Paleta, cocida	5.2						
255	Paleta, cruda	2.7						
256	Vacío, cocido	5.0						
257	Vacío, crudo	2.5						
Cerdo (1)								
258	Bola de lomo	2.5	0.8	1.3	0.2			46.0
259	Carré	2.0	0.7	1.0	0.2			42.0
260	Cuadrada	3.2	1.1	1.6	0.3			43.0
261	Lomo	2.1	0.8	1.0	0.2			44.0
262	Nalga	2.0	0.7	1.0	0.2			42.0
263	Peceto	4.5	1.6	2.2	0.4			50.0
Cordero Patagónico (2)								
270	Bife	1.8						56.0
264	Bola de lomo	2.2	0.9	0.8	0.3			50.0

CARNES Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

N°	Alimento	Grasa Total	A-G saturados	A-G	A-G	AGPw6	AGPw3	Colestero
		(g)	(g)	monoinsaturados	poliinsaturados	(g)	(g)	l (mg)
		<FAT>	<FASAT>	<FAMS>	<FAPU>	<FAPUN6>	<FAPUN3>	<CHOLE>
265	Cuadrada	2.3						49.0
266	Cuadril	2.3						49.0
267	Nalga	2.1	0.9	0.8	0.3			50.0
268	Peceto	2.2						49.0
269	Total pata	2.3						50.0
Pollos (3)								
271	Pata sin piel	3.9	1.2	1.4	1.2	1.1	0.1	68.0
272	Pechuga sin piel	1.2	0.4	0.4	0.4	0.4	0.0	45.0
273	Piel sola	45.7	12.7	17.2	13.1	11.9	1.1	102.0
Vacuno - cortes de animales con nivel de gordura 1 (4)								
274	Bife angosto	2.4	1.0	1.0	0.2	0.1	0.0	52.0
275	Bola de lomo	2.6	1.1	1.1	0.2	0.2	0.1	48.0
279	Cuadrada	1.1	0.5	0.5	0.1	0.1	0.0	49.0
276	Cuadril, colita	1.9	0.8	0.8	0.2	0.1	0.1	51.0
277	Cuadril, corazón	2.2	1.0	0.9	0.2	0.1	0.0	50.0
278	Cuadril, tapa	3.0	1.3	1.2	0.2	0.1	0.0	46.0
280	Lomo	3.8	1.6	1.5	0.3	0.2	0.1	54.0

CARNES Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

N°	Alimento	Grasa Total	A-G saturados	A-G	A-G	AGPw6	AGPw3	Colestero
		(g)	(g)	monoinsaturados	poliinsaturados	(g)	(g)	l (mg)
		<FAT>	<FASAT>	<FAMS>	<FAPU>	<FAPUN6>	<FAPUN3>	<CHOLE>
281	Marucha	3.6	1.6	1.4	0.3	0.2	0.1	56.0
282	Nalga	1.0	0.4	0.4	0.1	0.1	0.0	51.0
283	Palomita	4.6	2.0	1.8	0.4	0.2	0.1	53.0
284	Peceto	1.6	0.7	0.7	0.1	0.1	0.0	45.0
<i>Vacuno - cortes de animales con nivel de gordura 2 (5)</i>								
285	Bife angosto	3.2	1.4	1.3	0.3	0.1	0.1	52.0
286	Bola de lomo	3.1	1.3	1.3	0.3	0.2	0.1	47.0
290	Cuadrada	1.2	0.5	0.5	0.1	0.7	0.0	48.0
287	Cuadril, colita	2.7	1.1	1.1	0.2	0.2	0.1	51.0
288	Cuadril, corazón	2.9	1.3	1.2	0.2	0.1	0.0	57.0
289	Cuadril, tapa	4.2	1.8	1.7	0.3	0.2	0.1	60.0
291	Lomo	5.2	2.2	2.1	0.4	0.2	0.1	54.0
292	Marucha	3.9	1.7	1.6	0.3	0.2	0.1	55.0
293	Nalga	1.1	0.5	0.5	0.1	0.1	0.0	54.0
294	Palomita	5.4	2.3	2.2	0.4	0.2	0.1	58.0
295	Peceto	1.8	0.7	0.8	0.2	0.1	0.0	46.0
<i>Fiambres</i>								

CARNES Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Grasa Total (g) <FAT>	A-G saturados (g) <FASAT>	A-G monoinsaturados (g) <FAMS>	A-G poliinsaturados (g) <FAPU>	AGPw6 (g) <FAPUN6>	AGPw3 (g) <FAPUN3>	Colesterol (mg) <CHOLE>
----	----------	---------------------------------	-------------------------------------	---	---	------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

522	Jamon cocido "Villafranca Novissimo".El Bierzo. Reducido e	2.5	0.9	1.0	0.3			56.0
523	Lomo ahumado de cerdo cocido "Villafranca Novissimo". El	2.0	0.7	0.8	0.2			57.0
524	Mortadela" Villafranca Novissimo". El Bierzo - reducida en ζ	5.7	2.5	2.1	0.5			47.0
525	Pastron ahumado "Villafranca Novissimo". El Bierzo. Reduc	0.4	0.1	0.1	0.1			33.0
526	Salame "Villafranca Novissimo".El Bierzo.Reducido en sodic	4.6	1.9	1.7	0.5			48.0

Vizcacha

557	Carne de vizcacha	3.7						
-----	-------------------	-----	--	--	--	--	--	--

(1): Cerdos de diversas razas sacrificados a los 100 Kg con alimentación balanceada. Carne libre de grasa externa

(2): Corderos de hasta 12 Kg de peso de la media res, criados a pasturas. Músculos de la pata y bife, libres de grasa externa

(3): Pollos comerciales de aproximadamente 2 Kg. Carne libre de grasa externa

(4 y 5): Cortes de novillo criados en condiciones de pastoreo, libres de grasa externa. De acuerdo a las normas de la ex-JNC, a los niveles de gordura se les asigna una escala de 1 a 4