

CARNES Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

N°	Alimento	Energía kj	Energía kcal	Agua g	Proteínas g	Grasa Total g	Carbohidratos totales g	Cenizas g	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg	Tiamina mg	Rivoflavina mg	Niacina mg	Vitamina C mg	
Cerdo																			
218	Cerdo, chorizo, fresco, crudo	1901	454	39.8	13.0	44.2	1.1	1.90							0.107	0.162	2.70	2.6	
213	Cerdo, costilla flaca, cruda	1047	250	60.7	19.9	18.9	...	0.80	99	380	2	233	1.39		0.584	0.089	11.60		
214	Cerdo, costilla, a la parrilla	1340	320	50.0	25.2	24.3	...	0.50	106	359	6	209	1.16						
216	Cerdo, jamón cocido	884	211	60.4	20.3	14.4	...	4.90	1900	107	15	143	7.45						
215	Cerdo, jamón crudo	1981	473	28.9	18.0	44.6	...	8.50	2940	219	11	152	4.02						
217	Cerdo, panceta	2805	670	14.3	8.3	70.8	...	6.60	1780	17	37	38	1.27						
Cordero																			
219	Cordero, carne de la paleta, crudo	415	99	77.0	18.7	2.7	...	1.60	97	361	13	170	1.69		0.115	0.111	10.60		
220	Cordero, carne de la paleta, flaca, a la parrilla	762	182	62.0	28.0	7.8	...	2.20	122	446	17	242	5.65						
Pollo																			
224	Pollo, asado a la parrilla	703	168	63.8	29.8	5.4	...	1.00		333	11	249	1.97						
223	Pollo, asado al horno	678	162	64.4	28.4	5.4	...	1.80	129	327	12	193	3.34						
221	Pollo, carne-pellejo-menudos, fresco, crudo	369	88	80.0	16.3	2.5	...	1.20	119	292	2	200	5.04						
222	Pollo, hervido	829	198	63.0	23.1	11.7	...	2.20	110	363	2	158	1.71						
Rana																			
225	Rana, carne de la pata, fresca, cruda	268	64	83.7	15.5	0.2	...	0.60											
Vacuno																			
226	Vacuno, asado, fresco, crudo	712	170	69.5	18.4	10.7	...	1.40											
503	Vacuno, bife angosto c/c de novillito, fresco, crudo	796	190	67.0	21.0	12.0	0.0		42										
227	Vacuno, bife, a la parrilla	791	189	63.9	24.6	10.1	...	1.40	97	367	4	238	3.52						
504	Vacuno, bola de lomo de novillito, fresco, crudo	477	114	74.3	22.0	3.2	0.0	1.10	44										
505	Vacuno, brazuelo de novillito, fresco, crudo	502	120	73.8	21.0	3.9	0.0	0.97	56										
228	Vacuno, caracú (médula de hueso largo), crudo	3287	785	...	0.5	87.0	...	12.50											
506	Vacuno, colita de cuadril de novillito, fresco, crudo	599	143	71.6	21.0	6.7	0.0	1.00	36										
507	Vacuno, corazón de cuadril de novillito, fresco, crudo	486	116	73.7	22.0	2.6	0.0	1.00	39										
229	Vacuno, cuadril y bife angosto flaco, fresco, crudo	465	111	74.0	21.0	3.0	...	2.00	47	368	2	234	3.18						
230	Vacuno, en conserva, enlatado	938	224	59.5	23.7	14.4	...	2.40	895	148	14	145	13.45						

CARNES Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

N°	Alimento	Energía kj	Energía kcal	Agua g	Proteínas g	Grasa Total g	Carbohidratos totales g	Cenizas g	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg	Tiamina mg	Rivoflavina mg	Niacina mg	Vitamina C mg	
Vacuno, raza criolla																			
250	Bife, cocido	988	236	51.8	36.5	9.8	0.3	1.60											
251	Bife, crudo	502	120	72.2	21.1	2.5	3.2	1.07											
252	Nalga, cocida	741	177	59.6	35.1	3.8	0.6	0.87											
253	Nalga, cruda	431	103	74.4	21.0	1.1	2.5	1.09											
254	Paleta, cocida	804	192	56.8	35.5	5.2	0.9	1.58											
255	Paleta, cruda	444	106	75.8	18.4	2.7	2.0	1.02											
256	Vacío, cocido	850	203	53.9	38.4	5.0	1.2	1.54											
257	Vacío, crudo	448	107	75.3	18.4	2.5	2.7	1.03											
Fiambres																			
522	Jamon cocido "Villafranca Novissimo".El Bierzo. Reducido en	410	98	74.3	18.0	2.5		3.10	486										
523	Lomo ahumado de cerdo cocido "Villafranca Novissimo". El E	398	95	73.6	19.0	2.0		4.30	902										
524	Mortadela" Villafranca Novissimo". El Bierzo - reducida en gr	582	139	66.7	16.0	5.7		4.00	655										
525	Pastron ahumado "Villafranca Novissimo". El Bierzo. Reducid	331	79	75.5	16.0	0.4		3.40	658										
526	Salame "Villafranca Novissimo".El Bierzo.Reducido en sodio y	561	134	67.6	22.0	4.6		3.90	740										
Vizcacha																			
557	Carne de vizcacha	193	46	73.0	23.9	3.7	7.7	3.61		260	69	29	2.57						9.9
1: Calculado por diferencia = 100 - (agua + proteína + lípidos + cenizas)																			