

CARNES Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Grasa Total g	Ac. grasos saturados g	monoinsaturados g	poliinsaturados g	AGPw6 g	AGPw3 g	Colesterol mg
<i>Cerdo (1)</i>								
258	Bola de lomo	2.5	0.80	1.30	0.20			46.0
259	Carré	2.0	0.70	1.00	0.20			42.0
260	Cuadrada	3.2	1.10	1.60	0.30			43.0
261	Lomo	2.1	0.80	1.00	0.20			44.0
262	Nalga	2.0	0.70	1.00	0.20			42.0
263	Peceto	4.5	1.60	2.20	0.40			50.0
<i>Cordero Patagónico (2)</i>								
270	Bife	1.8						56.0
264	Bola de lomo	2.2	0.90	0.80	0.30			50.0
265	Cuadrada	2.3						49.0
266	Cuadril	2.3						49.0
267	Nalga	2.1	0.90	0.80	0.30			50.0
268	Peceto	2.2						49.0
269	Total pata	2.3						50.0
<i>Pollos (3)</i>								
271	Pata sin piel	3.9	1.20	1.40	1.20	1.077	0.10	68.0
272	Pechuga sin piel	1.2	0.40	0.40	0.40	0.378	0.04	45.0

CARNES Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Grasa Total g	Ac. grasos saturados g	monoinsaturados g	poliinsaturados g	AGPw6 g	AGPw3 g	Colesterol mg
273	Piel sola	45.7	12.70	17.20	13.10	11.900	1.08	102.0
<i>Vacuno - cortes de animales con nivel de gordura 1 (4)</i>								
274	Bife angosto	2.4	1.00	1.00	0.20	0.100	0.04	52.0
275	Bola de lomo	2.6	1.10	1.10	0.20	0.160	0.06	48.0
279	Cuadrada	1.1	0.50	0.50	0.10	0.070	0.03	49.0
276	Cuadril, colita	1.9	0.80	0.80	0.20	0.110	0.05	51.0
277	Cuadril, corazón	2.2	1.00	0.90	0.20	0.090	0.03	50.0
278	Cuadril, tapa	3.0	1.30	1.20	0.20	0.130	0.04	46.0
280	Lomo	3.8	1.60	1.50	0.30	0.160	0.06	54.0
281	Marucha	3.6	1.60	1.40	0.30	0.150	0.05	56.0
282	Nalga	1.0	0.40	0.40	0.10	0.060	0.03	51.0
283	Palomita	4.6	2.00	1.80	0.40	0.200	0.07	53.0
284	Peceto	1.6	0.70	0.70	0.10	0.100	0.04	45.0
<i>Vacuno - cortes de animales con nivel de gordura 2 (5)</i>								
285	Bife angosto	3.2	1.40	1.30	0.30	0.140	0.05	52.0
286	Bola de lomo	3.1	1.30	1.30	0.30	0.190	0.08	47.0
290	Cuadrada	1.2	0.50	0.50	0.10	0.700	0.03	48.0
287	Cuadril, colita	2.7	1.10	1.10	0.20	0.160	0.07	51.0

CARNES Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Grasa Total g	Ac. grasos saturados g	monoinsaturados g	poliinsaturados g	AGPw6 g	AGPw3 g	Colesterol mg
288	Cuadril, corazón	2.9	1.30	1.20	0.20	0.120	0.04	57.0
289	Cuadril, tapa	4.2	1.80	1.70	0.30	0.180	0.06	60.0
291	Lomo	5.2	2.20	2.10	0.40	0.220	0.08	54.0
292	Marucha	3.9	1.70	1.60	0.30	0.170	0.06	55.0
293	Nalga	1.1	0.50	0.50	0.10	0.070	0.03	54.0
294	Palomita	5.4	2.30	2.20	0.40	0.230	0.08	58.0
295	Peceto	1.8	0.70	0.80	0.20	0.110	0.04	46.0
Fiambres								
522	Jamon cocido "Villafranca Novissimo".El Bierzo. Reducido en sodio	2.5	0.90	1.00	0.30			56.0
523	Lomo ahumado de cerdo cocido "Villafranca Novissimo". El Bierzo	2.0	0.70	0.80	0.20			57.0
524	Mortadela" Villafranca Novissimo". El Bierzo - reducida en sodio	5.7	2.50	2.10	0.50			47.0
525	Pastron ahumado "Villafranca Novissimo". El Bierzo. Reducido en sodio	0.4	0.10	0.10	0.10			33.0
526	Salame "Villafranca Novissimo".El Bierzo.Reducido en sodio	4.6	1.90	1.70	0.50			48.0
<p>(1): Cerdos de diversas razas sacrificados a los 100 Kg con alimentación balanceada. Carne libre de grasa externa</p> <p>(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</p> <p>(3): Pollos comerciales de aproximadamente 2 Kg. Carne libre de grasa externa</p> <p>(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</p>								