

CEREALES Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Energía kj	Energía kcal	Agua g	Proteínas g	Grasa Total g	Carbohidratos totales g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietética g	Cenizas g	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg	Tiamina mg	Rivoflavi na mg	Niacina mg	Vitamina C mg
Cereales y derivados																				
484	Amaranto, semilla, cruda (Amarantus caudatus)	1608	384	11.2	15.3	7.6	63.6			2.29					12.17	4.8				
486	Amaranto, semilla, cruda (Amarantus hypochondriacus)	1596	381	11.5	14.4	7.4	64.3			2.47					13.50	4.9				
483	Amaranto, semilla, cruda (Amarantus mantegazzianus)	1623	388	10.8	15.4	8.4	62.7			2.75					8.22	4.0				
485	Amaranto, semilla, cruda (Amarantus cruentus)	1608	384	11.3	15.6	7.6	63.4			2.18					10.89	3.8				
1	Arroz, grano, blanco, pulido, crudo	1419	339	12.5	6.9	0.2	79.2	77.5	1.7	1.20	4	78	9	93	0.70		0.038	0.091	4.70	
2	Arroz, grano, blanco, pulido, hervido	343	82	79.0	1.4	0.1	19.4	19.1	0.3	0.10	5	80	3	26	0.63					
3	Avena, grano, arrollada, cruda	1604	383	11.9	15.6	7.8	62.5			2.20	47	391	36	360	4.13		0.594	0.158	1.40	
4	Avena, grano, arrollada, cruda	1436	343	10.9	12.8	7.1		56.9	10.4	1.90	65	460	21	333	4.20	4.4				
5	Avena, grano, arrollada, hervida	360	86	77.1	3.8	1.9	15.8	13.4	2.4	1.40	21	87	12	90	1.09					
6	Cebada, grano, mondado, perlado, crudo	1326	317	12.0	10.2	1.5	74.9	65.6	9.3	1.40	6	138	15	204	2.77		0.085	0.118	7.40	
7	Cebada, grano, mondado, perlado, hervido	344	82	77.2	3.8	0.1	19.3	16.5	2.8	...	13	59	7	35	0.68					
8	Cebada, harina "Genser", cruda	1374	328	10.0	10.2	1.7	76.9	68.0	8.0	1.20							0.081	0.160	1.70	
9	Centeno, harina, clara, cruda	1392	332	11.0	8.9	0.9	78.5	72.2	6.3	0.70							0.143	0.258	1.30	
10	Centeno, pan	863	206	40.2	8.7	0.6	48.9	41.5	7.4	1.60	219	205	23	156	2.30					
11	Centeno, pan con harina integral	894	214	38.4	10.4	0.9	49.0	41.0	8.0	1.30	466	259	31	278	2.16					
490	Maiz amarillo, pisingallo, grano entero, crudo	1445	345	12.7	10.9	0.5	74.6			1.34				203	7.74	1.8				
491	Maiz amarillo, sémola, grano entero, crudo	1277	305	12.8	9.0	1.1	76.4			0.68				38	1.11	1.0				
488	Maiz, amarillo Leales, grano entero, crudo	1449	346	13.4	10.6	0.8	74.1			1.13				281	9.46	3.2				
489	Maiz, amarillo trópico 327, grano entero, crudo	1439	344	13.9	9.8	1.1	73.6			1.55				251	6.37	2.0				
487	Maiz, blanco 8 rayas, grano entero, crudo	1424	340	13.0	7.3	0.9	77.7			1.13				261	3.38	1.8				
482	Maiz, blanco perla, grano entero, crudo	1403	335	13.9	9.0	0.9	74.8			1.48				325	11.50	2.5				
12	Maiz, choclo	405	97	73.9	3.7	1.2	20.5	17.8	2.7	0.70	40	113	6	103	0.47		0.134	0.081	2.00	8.2
13	Maiz, grano, entero (Zea mays spp)	1449	346	13.4	9.5	0.9	74.9	67.6	7.3	1.30				280						
15	Maiz, harina amarilla (polenta), cruda	1415	338	11.9	9.1	4.9	73.4	64.5	8.9	0.72	35	299	26	170	2.90	2.0				
14	Maiz, harina amarilla (polenta), cruda	1545	369	10.7	11.1	3.2	73.9			1.10	25	269	12	87	2.61		0.189	0.131	2.40	
16	Maiz, harina amarilla (polenta), hervida	285	68	82.7	3.2	0.8	13.7	11.9	1.8	0.10	11	55	8	42	0.92					
17	Maiz, pan	1151	275	33.8	9.1	2.9	53.2			1.00										
19	Trigo, bizcochos "Bay Biscuit"	1653	382	15.2	5.9	10.1	72.5	67.1	1.5	2.60	171	97	212	125	1.24					
21	Trigo, bizcochos, vainillas	1679	401	6.2	10.2	8.9	70.0			4.70	111	138	69	339	1.09					
22	Trigo, galleta de campo	1256	300	24.8	9.8	1.0	63.0			1.40	295	136	28	194	0.14					
23	Trigo, galleta marinera	1512	361	10.5	12.8	0.7	75.9			0.10	30	10	16	115	0.14					
24	Trigo, galletitas de agua "Express"	1851	442	5.1	13.5	15.5	62.0			3.90	323	99	44	174	0.93					
25	Trigo, galletitas de agua "Traviata"	1830	437	3.7	12.2	13.1	67.6			3.40	640	52	51	117	3.65					
26	Trigo, galletitas de harina blanca	1717	410	6.0	12.2	11.6		64.2	4.7	1.30	141	160	18	59	1.70	2.2				
27	Trigo, galletitas de harina integral	1721	411	5.4	10.6	15.8		56.5	9.8	1.89	141	182	19	200	2.00	2.2				

CEREALES Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Energía kj	Energía kcal	Agua g	Proteínas g	Grasa Total g	Carbohidratos totales g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietética g	Cenizas g	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg	Tiamina mg	Rivoflavi na mg	Niacina mg	Vitamina C mg
28	Trigo, galletitas dulces "Manón"	1746	417	3.0	8.5	10.1	73.0			5.40	233	41	42	111	0.99					
29	Trigo, galletitas dulces "Minue"	1754	419	6.2	8.2	13.1	67.0			5.50	209	97	40	180	1.79					
30	Trigo, galletitas oblea "Opera"	1851	442	12.0	4.9	21.1	58.0			4.00	208	43	46	128	1.79					
18	Trigo, grano entero, crudo	1453	347	12.7	12.4	2.0	69.8			3.10	9	355	14	333	2.62					
31	Trigo, grisines	1432	342	10.0	12.5	0.2	72.6			4.70	628	148	24	143	1.68					
33	Trigo, harina cuatro ceros	1457	348	12.7	10.2	2.6		70.8	3.3	0.31	3	144	11	91	0.80	1.2	0.165	0.064	1.10	
34	Trigo, harina integral	1290	308	12.4	11.4	3.0		58.8	12.6	1.81	16	605	27	267	3.30	3.8	1.557	0.364	5.20	
32	Trigo, harina tres cero	1424	340	13.1	10.3	2.7		68.7	4.6	0.64	10	176	11	171	1.50	1.8	0.219	0.090	1.70	
38	Trigo, pan alemán	1105	264	34.0	8.9	0.2	56.7			0.20	150	69	19	97	1.40		0.197	0.273	2.50	
39	Trigo, pan criollo	1172	280	29.2	8.7	0.3	60.7			1.10	264	128	20	121	1.20					
40	Trigo, pan de Viena	1285	307	24.7	9.8	1.9	62.6			1.00	71	132	39	157	1.20					
41	Trigo, pan de salvado	934	223	35.0	9.8	1.6		42.3	9.2	2.10	112	338	68	209	1.20					
37	Trigo, pan francés	1122	268	29.8	8.4	0.7		57.0	2.8	1.37	136	175	19	136	1.00	1.8				
36	Trigo, pan francés	1126	269	30.9	9.3	0.2	57.4			2.00	274	93	22	107	1.10		0.242	0.282	2.30	
42	Trigo, pan negro con levadura agria	1135	271	31.6	8.4	0.5	58.3			1.20	84	165	21	208	2.90					
43	Trigo, pan negro con levadura comprimida	1126	269	34.0	9.5	2.4	52.4			1.70	123	161	21	379	2.90					
44	Trigo, pan negro sin levadura	1126	269	32.2	9.6	0.6	56.3			1.30	45	214	24	210	2.30					
35	Trigo, salvado	716	171	14.0	16.3	5.5		14.0	44.7	5.42	27	1304	74	904	9.20	9.6	1.058	0.500	19.10	
45	Trigo, sémola, cruda	1461	349	12.4	11.7	0.9	73.4			1.60	11	149	12	132	2.71		0.183	0.124	3.60	
46	Trigo, sémola, hervida	293	70	82.2	2.4	...	15.0			0.40	5	26	3	32	0.80					
47	Trigo, tallarines, frescos, hervidos	410	98	74.6	4.1	1.5	16.9			2.90										

1: Calculado por diferencia = 100 - (agua + proteína + lípidos + cenizas)
2: Hidratos de Carbono asimilables = 100 - (agua + proteína + lípidos + fibra dietaria + cenizas)