

VEGETALES Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Género - especie - variedad	Energía kj	Energía kcal	Agua g	Proteínas g	Grasa Total g	Carbohidra tos totales g	os disponibles g	Fibra dietética g	Cenizas g	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg	Tiamina mg	Rivoflavina mg	Niacina mg	Vitamina C mg
Vegetales y derivados																					
494	Acelga, hoja	Beta vulgaris cycla	62	15	90.6	2.9	0.2		0.4	3.9	2.00	235	493	101	41	1.80	0.4	0.089	0.140	0.50	21.1
495	Acelga, tallo	Beta vulgaris cycla	33	8	94.0	1.2	0.1		0.6	2.9	2.00	150	470	53	23	0.34	0.2				
499	Achicoria de Monte	Hipochoeris sp.	193	46	86.5	2.8	1.2	7.7				1.80		260	69	29	2.57				9.9
50	Achicoria, hoja, fresca, cruda	Cichorium intybus	88	21	94.2	1.6	0.3	2.9				1.00	7	182	18	21	0.69				49.3
498	Achira (raíces)	Canna coccinea	142	34	88.8	1.7	0.2	7.9				1.33		677	36	53	0.77				5.6
51	Ajo, bulbo, fresco, crudo	Allium satyrum	415	99	74.2	4.4	0.2	20.0				1.20						0.296	0.061	0.70	8.8
52	Alcaucil, inflorescencia, fresco, crudo	Cynara scolymus	264	63	83.7	2.9	0.4	11.9				1.10			40	94	1.89	0.050		0.80	21.7
53	Alfalfa, hoja, fresca, cruda	Medicago sativa	239	57	80.6	6.6	0.4	6.8			5.60	12	976	525	155	3.89		0.256	0.347	1.70	183.6
54	Arveja, semilla, fresca, cruda	Pisum sativum L.	427	102	71.2	8.9	...	16.6			3.30	38	395	21	129	1.63		0.210	0.158	1.20	24.2
56	Arveja, semilla, fresca, enlatada		440	105	70.4	6.0	0.8		18.3	3.4	1.10	88	155	54	67	1.50	1.5	0.086	0.087	2.90	2.2
55	Arveja, semilla, fresca, hervida		322	77	79.4	5.8	...	13.4			1.40	20	159	17	69	1.13					6.7
57	Arveja, semilla, seca, entera, cruda	Pisum sativum L.	1273	304	11.6	22.5	2.9		46.9	13.5	2.56	14	1096	52	340	4.30	4.2				
58	Arveja, semilla, seca, partida, cruda		1302	311	11.1	22.0	2.9		49.1	12.2	2.65	16	988	51	349	4.50	3.7				
59	Arveja, semilla, seca, partida, hervida		540	129	68.0	8.2	0.7	22.5			0.60	7	215	17	91	2.50					
60	Avellana, pepita, seca	Corylus, avellana	2797	668	6.0	12.7	60.9	17.7			2.70	19	618	287	354	4.10		0.520	0.428	5.00	
63	Batata, frita	Ipomaea batatas Lam	888	212	54.0	1.7	7.2	35.0			2.10	19	819	50	90	0.90					
62	Batata, hervida	Ipomaea batatas Lam	385	92	76.1	1.2	...	21.7			1.00	6	516	32	66	0.42					10.0
61	Batata, raíz, fresca, cruda	Ipomaea batatas Lam	352	84	78.0	1.1	...	19.8			1.10	6	417	34	64	0.25		0.103	0.140	1.10	20.1
64	Berenjena, pulpa, fresca, cruda	Solaun melongena	117	28	92.7	1.1	0.2	5.5			0.50	3	238	10	12	0.39		0.118	0.479	1.80	2.2
65	Berro (hojas y tallo), fresco, crudo	Nasturtium officinale R. Br.	96	23	93.6	1.7	0.3	3.3			1.10	60	314	222	52	1.62		0.118	0.207	0.60	111.3
66	Brócoli, tallo de hoja, fresco, crudo	Brassica oleracea itálica Plank	155	37	89.9	3.3	0.2	5.5			1.10							0.076	0.165	0.70	93.3
67	Cardo (penca y hojas), fresco, crudo	Cynara Cardundulus	105	25	91.8	1.4	0.2	4.4			2.20	86	318	150	40	3.09		0.018	0.055	0.10	1.8
68	Castaña de Pará, pepita, cruda	Bertholletia exceisa	3061	731	3.0	18.1	72.1	2.4			4.40	100	1344	161	573	1.51					
69	Cebolla blanca, bulbo, cruda	Allium cepa	71	17	94.7	0.8	...	3.5			1.00	26	100	26	20	0.58		0.060	0.070	0.30	9.1
70	Cebolla blanca, bulbo, hervida	Allium cepa	42	10	97.4	0.6	...	1.8			0.20	26	87	12	14						
72	Chaucha, vaina y semilla, cruda	Phaseolus vulgaris	92	22	91.6	2.4	...	3.2			2.80	23	247	32	100	2.80		0.048	0.280	0.70	19.6
71	Coliflor, pimiento, fresco, crudo	Brassica oleracea Acephala DC	130	31	91.7	2.4	0.2	4.9			0.80	41	313	25	65	0.90		0.137	0.080	0.50	59.3
539	Diente de león, hoja	Taraxacum officinale	137	33	88.8	2.6	0.4	6.6			1.63		350	72	63	1.90					4.5
73	Escarola crespa, hoja, cruda	Cichorium endivia	101	24	93.3	1.6	0.2	4.0			0.90	10	381	44	67	2.77		0.026	0.035	0.40	11.1
74	Esparrago, tallo tierno, fresco, crudo	Asparagus officinalis	109	26	93.0	2.2	0.2	3.9			0.70	7	196	25	39	1.00		0.186	0.162	0.40	16.5
75	Espinaca, hoja, fresca, cruda	Spinacia oleracea	101	24	92.3	3.9	...	2.0			1.80	36	918	95	92	3.08		0.098	0.210		57.0
76	Espinaca, hoja, fresca, hervida		54	13	96.0	2.5	...	0.7			0.80	18	274	32	47	1.05					23.7
77	Garbanzo, grano entero, seco, hervido	Cicer arietinum	523	125	70.0	6.1	2.2	20.2			1.50	8	333	35	158	2.50					
78	Habas, semilla inmadura, fresca, cruda	Vicia faba	415	99	73.4	6.7	0.8	16.3			2.80	12	502	36	157	1.39		0.200	0.152	0.80	38.3
79	Hinojo, tallo, fresco, crudo	Foeniculum vulgare Gaerth	101	24	92.8	1.9	0.2	3.6			1.50							0.036	0.036	0.30	15.9
540	Lengua de vaca, hojas, tejido fresco, parte comestible	Rumex spp.	178	43	87.1	3.1	0.8	7.6			1.46		315	50	38	1.20					48.9
80	Lenteja, semilla entera, seca, cruda	Lens esculenta	1465	350	10.9	20.8	0.8	64.8			2.70	12	1104	46	265	3.86		0.385	0.189	1.50	
492	Lupino andino, con cáscara, semilla, crudo	Lupinus mutabilis sweet	1671	399	9.5	37.8	10.0	39.5			3.25										
493	Lupino andino, sin cáscara, semilla, crudo	Lupinus mutabilis sweet	1723	411	8.2	38.4	11.6	38.3			3.43										
81	Maní, semilla con piel, crudo	Arachis Hypogea	2412	576	5.1	33.2	44.3	11.1			6.30	11	737	128	491	4.06		0.668	0.272	22.00	
82	Maní, semilla sin piel, tostado		2479	592	3.0	34.8	45.5	10.8			5.90	11	725	146	530	2.68		0.325	0.249	18.00	
83	Mastuerzo (hoja y peciolo), fresco, crudo	Lepidium sativum	214	51	87.2	4.2	1.4	5.3			1.90							0.093	0.156	1.30	66.8

VEGETALES Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Género - especie - variedad	Energía kj	Energía kcal	Agua g	Proteínas g	Grasa Total g	Carbohidra tos totales g	os disponibles g	Fibra dietética g	Cenizas g	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg	Tiamina mg	Rivoflavina mg	Niacina mg	Vitamina C mg	
501	Mastuerzo, hoja	Coronopus didimus	209	50	84.6	3.7	1.4	8.1				2.20	276	172	46	3.98						11.5
85	Nabo, hervido		46	11	93.9	0.8	...	1.9				3.40	23	168	72	31						
84	Nabo, raíz (pulpa), fresco, crudo	Brassica rapa L.	42	10	96.0	1.0	...	1.5				1.50	28	304	28	16	0.56	0.043	0.020	0.40	44.5	
86	Nuez, pepita	Juglans regia	2994	715	3.5	13.9	67.4	13.2				2.00	3	687	61	510	2.35	0.152	0.442	5.10		
87	Papa, pulpa sin cáscara, fresca, cruda	Solanum tuberosum	369	88	78.0	2.7	...	19.3				0.50	24	493	36	72	0.86	0.130	0.106	1.90	21.2	
89	Papa, pulpa sin cáscara, frita, bastón		678	162	65.8	2.9	6.2	23.6				1.50	35	510	14	79	0.44				14.4	
88	Papa, pulpa sin cáscara, hervida		369	88	78.0	2.4	...	19.6				0.20	17	405	21	69	1.84				4.9	
90	Pepino, pulpa, fresco, crudo	Cucumis sativus	63	15	96.1	0.7	0.1	2.7				0.40	13	141	23	24	0.30	0.044	0.057	0.10	6.1	
91	Perejil, hoja, fresco, crudo	Petroselinum sativus Hoffm	251	60	83.9	3.7	1.0	9.0				2.40						0.096	0.054	0.30	282.0	
93	Pistacho, pepita, crudo	Pistacia Vera	2713	648	4.2	22.3	54.0	18.1				1.40										
92	Piñon de araucaria, pepita, crudo		925	221	42.4	14.6	1.2	37.9				3.90	5	305	17	181	1.71	0.403	0.221	14.40		
528	Poroto Alubia, semilla, seco	Phaseolus vulgaris	1411	337	12.7	19.8	0.8	62.8				3.97				468	11.41	2.5				
530	Poroto Carioca, semilla, seco	Phaseolus vulgaris	1407	336	13.3	20.0	0.9	62.0				3.87				295	8.91	3.0				
529	Poroto Colorado, semilla, seco	Phaseolus vulgaris	1394	333	13.2	19.6	1.2	61.0				5.00				542	13.76	3.6				
531	Poroto Grand Berry, semilla, seco	Phaseolus vulgaris	1407	336	13.4	21.5	1.0	60.4				3.79				440	17.70	3.2				
532	Poroto Great Northern, semilla, seco	Phaseolus vulgaris	1365	326	13.0	21.0	0.5	60.6				4.89				478	9.80	3.6				
533	Poroto Negro, semilla, seco	Phaseolus vulgaris	1281	306	12.9	20.6	1.0	61.5				4.09				418	15.90	3.5				
534	Poroto Novy Bean, semilla, seco	Phaseolus vulgaris	1407	336	13.8	26.0	1.1	55.6				3.46				334	22.89	3.2				
535	Poroto Oval, semilla, seco	Phaseolus vulgaris	1373	328	12.7	18.2	1.1	63.7				4.35				460	9.50	3.9				
536	Poroto Pallares, semilla, seco	Phaseolus vulgaris	1348	322	14.2	16.6	0.6	63.3				5.26				577		6.1				
537	Poroto Small Red, semilla, seco	Phaseolus vulgaris	1407	336	13.7	25.3	0.8	56.7				3.45				442	14.56	2.5				
95	Poroto, semilla, enlatado	Phaseolus vulgaris	373	89	70.6	8.4	0.9		11.9	6.7	1.50	92	366	49	105	1.70	1.3					
94	Poroto, semilla, seco, crudo	Phaseolus vulgaris	1214	290	11.7	23.9	2.8		42.3	16.1	3.20	8	1710	125	352	8.20	2.7	0.399	0.185	1.70		
96	Puerro (bulbo, tallo y hojas), fresco, crudo	Allium porrum	188	45	88.2	2.5	0.4	7.9				1.00	81	199	58	6	0.65	0.111	0.030	0.50	10.2	
98	Quinoa, harina		1428	341	13.7	4.4	1.0	78.7				2.20				94	97	7.46				
97	Quinoa, semilla, cruda	Chenopodium quinoa vild	1482	354	11.7	13.8	5.1	63.3				6.10	6	394	171	122	9.50	0.089	0.199	3.00	0.5	
99	Rabanito, raíz, fresco, crudo	Raphanus sativus	121	29	91.8	1.3	0.1	5.8				1.00						0.067		0.50	17.7	
100	Radicheta, hoja, fresco, cruda	Cichorium intybus			90.0	2.2	...					97	339	138	64	1.71					14.8	
101	Remolacha, tubérculo, fresca, cruda	Beta Vulgaris	226	54	85.6	2.4	...	11.1				0.90	51	399	13	46	2.86	0.065	0.053	0.70	9.4	
102	Remolacha, tubérculo, hervida	Beta Vulgaris	151	36	90.3	1.0	...	7.9				0.80	63	338	11	39	1.82					
103	Repollito Bruselas, hoja, fresco, crudo	Brassica oleracea gemmifera	243	58	84.9	4.4	0.5	8.9				1.30									136.0	
104	Repollo blanco, hoja, fresco, crudo	Brassica oleracea capitata	71	17	94.0	2.4	...	1.9				1.70						0.102	0.160		23.0	
105	Repollo blanco, hoja, hervido	Brassica oleracea capitata	67	16	95.0	2.2	...	1.8				1.00	11	126	47	40	1.27				27.4	
106	Salsifi, raíz, fresco, crudo	Trapogon porrifolium	356	85	79.1	3.5	1.0	15.5				0.90						0.058	0.068	0.70	4.9	
538	Soja FT11, poroto seco	Glycine max	1541	368	10.2	36.9	6.8	39.8				6.29				695	7.61	4.2				
107	Soja, semilla madura, seca, cruda	Glycine max. L	1491	356	9.6	34.6	24.2		11.2	16.0	4.41	7	2008	175	498	7.60	3.7					
108	Tapioca, cruda (harina mandioca)		1407	336	14.8	2.0	...	82.0				1.20										
109	Tapioca, hervida		230	55	85.7	0.1	...	13.7				0.50										
110	Tomate, fresco, crudo	Lycopersicon sculentum	84	20	94.0	1.0	...	4.1				0.90	5	267	9	43	1.67	0.071	0.067	0.40	18.1	
111	Tomate, hervido	Lycopersicon sculentum	88	21	94.0	1.0	...	4.2				0.80	7	307	5	28	1.84				9.7	
112	Tomate, jugo, fresco	Lycopersicon sculentum	46	11	96.0	1.0	...	1.7				1.30	8	338	2	44	0.71					
500	Verdolaga, hoja	Portulaca oleracea	134	32	89.5	2.4	0.5	5.7				1.70			332	84	41	3.02				
113	Verdolaga, hoja y tallo, fresca, cruda	Portulaca oleracea	96	23	93.2	1.6	0.4	3.3				1.50						0.062	0.139	1.20	12.3	
541	Yuyo colorado, hoja	Amarantus quitensis	249	60	81.0	4.1	0.7	11.1				3.16		293	274	46	6.40				25.7	
116	Zanahoria, jugo, fresco		92	22	94.0	1.0	...	4.4				0.60	53	305	14	47	0.30					

VEGETALES Y DERIVADOS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Género - especie - variedad	Energía kj	Energía kcal	Agua g	Proteínas g	Grasa Total g	Carbohidra tos totales g	os disponibles g	Fibra dietética g	Cenizas g	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg	Tiamina mg	Rivoflavin a mg	Niacina mg	Vitamina C mg
114	Zanahoria, raíz, pelada, fresca	Daucus carota			86.0	1.1	...	12.0			0.90	22	366	37	46	0.47		0.080	0.069	0.30	3.9
115	Zanahoria, raíz, pelada, hervida	Daucus carota										22	284	34	37	1.36					1.0
117	Zapallito, parte tierna, fresco, crudo		54	13	96.0	0.8	...	2.4			0.80	2	203	24	33	1.51					
118	Zapallito, parte tierna, hervido		67	16	95.0	1.3	...	2.8			0.90	4	165	35	40	0.85					
430	Zapallo, pulpa, fresco, crudo	Cucurbita pepo	113	27	91.0	0.5	0.2	5.8			2.50	2	162	23	14	0.90		0.044	0.058	0.40	4.8
431	Zapallo, pulpa, hervido	Cucurbita pepo	84	20	94.0	0.4	...	4.6			1.00	4	142	17	13	0.59					
<p>1: Calculado por diferencia = 100 - (agua + proteína + lípidos + cenizas) 2: Hidratos de Carbono asimilables = 100 - (agua + proteína + lípidos + fibra dietaria + cenizas)</p>																					