

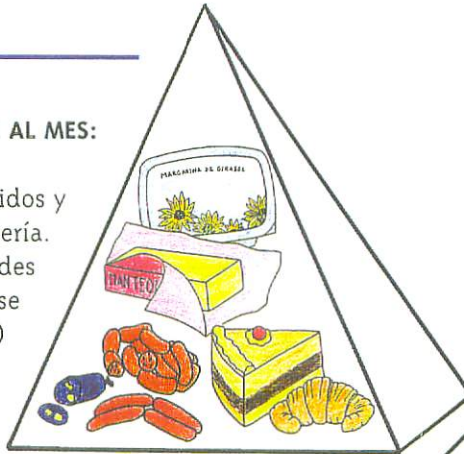
Tabla de composición de alimentos

Guía Rápida para hacer una dieta sana

USTED PUEDE COMER...

...ALGUNA VEZ AL MES:

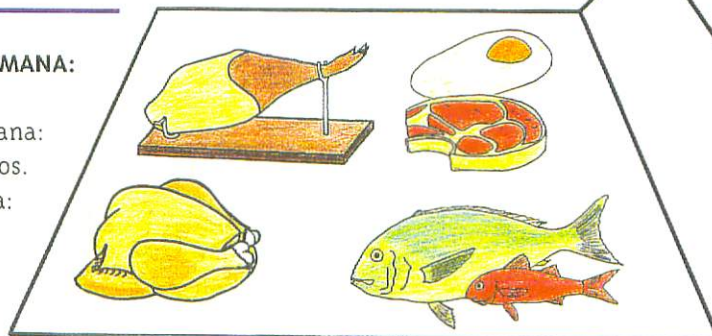
Mantequilla, Margarina, Embutidos y productos de repostería.
(En muy pequeñas cantidades pueden consumirse más frecuentemente)



Las dietas mediterráneas previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer

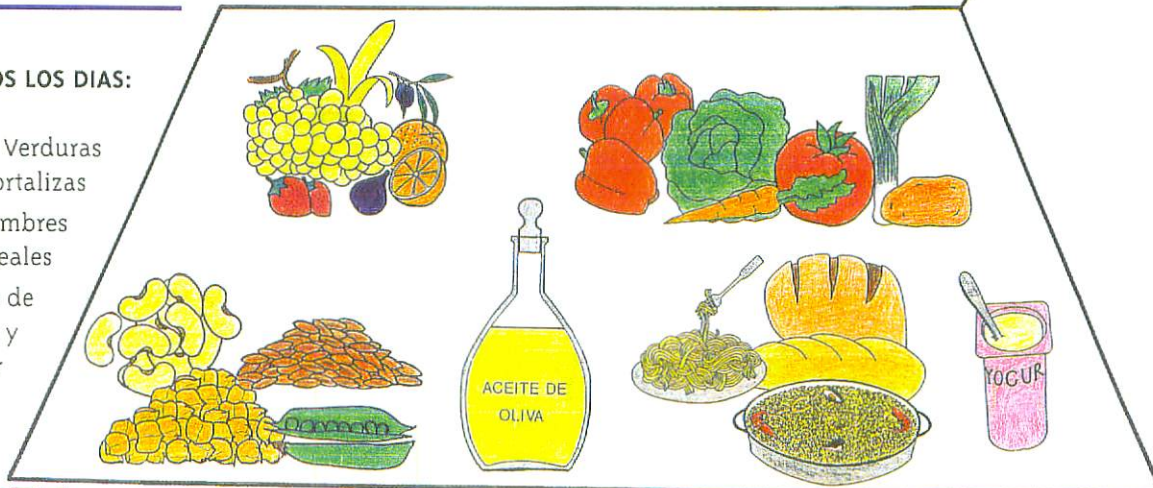
...ALGUNA VEZ A LA SEMANA:

1 vez a la semana:
Jamón, Carnes Rojas, Huevos.
1-2 Veces a la semana:
Pollo.
3-4 Veces a la semana:
Pescado.



...TODOS LOS DIAS:

Frutas, Verduras y Hortalizas
Legumbres y Cereales
Aceite de Oliva y Yogur



TOMAR 100 ML DE VINO TINTO DOS VECES AL DÍA (2 COPAS DE VINO TINTO) DISMINUYE EL RIESGO DE PADECER ALGUNAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

LAS PERSONAS CON OBESIDAD DEBEN SUBIR UN PISO EN LA BASE DE LA PIRAMIDE, SUSTITUYENDO CEREALES Y LEGUMBRES POR FRUTAS Y VERDURAS. TAMBIEN DEBEN EVITAR POR COMPLETO LOS ALIMENTOS DEL ULTIMO PISO DE LA PIRAMIDE.

COPYRIGHT: Dr. GONZALO MARTÍN PEÑA

Gonzalo Martín Peña

CONTENIDO EN MINERALES Y OLIGOELEMENTOS

A lo largo de las tablas se pueden encontrar signos acompañando a los datos de composición de alimentos:

- **. ** indica que la cantidad de este componente es menor que las unidades reflejadas en la tabla, y que en la mayoría de los casos se puede considerar la cantidad mínima o trazas, y a efectos prácticos «0».
- ~ indica que el valor se ha calculado al no haberlo encontrado en ninguna tabla de composición de alimentos.
- ? indica que el valor que acompaña es desconocido.

CONTENIDO EN MINERALES Y OLIGOELEMENTOS

GRUPO 1 - HUEVOS, LÁCTEOS Y HELADOS

ALIMENTO	CLORO mg	CINC mg	COBRE mg	MANGANESO mg	CROMO µg	COBALTO µg	MOLIBDE µg	YODO µg	FLUOR µg
11. HUEVOS									
HUEVO CLARA	0	0.020	0.130	40.00	0.00?	6.00	12.00	6.80	10.00
HUEVO COCIDO	180	1.350	0.140	30.00	2.25	0.50	50.00	9.70	110.00
HUEVO ENTERO	180	1.350	0.140	30.00	25.00	0.50	49.00	9.70	110.00
HUEVO FRITO	200	1.800	0.120	32.70	27.50~	0.55~	50.00~	10.94~	119.00~
HUEVO TORTILLA	1540	1.300	0.090	24.90~	20.75~	20.75~	40.00~	8.41~	91.30~
HUEVO YEMA	180	3.800	0.350	125.00	20.00	35.00	17.00	11.65	30.00
12. LECHE									
LECHE CON GRASA VEGETAL	115	300.000	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.00?	90.00	0.00?
LECHE CONDENSADA DULCE	260	1.000	0.040	0.00	0.00?	0.000?	0.00?	89.00	0.00?
LECHE DE CABRA	142	0.026	0.018	13.00	13.00	0.000?	1.80	4.10	0.00?
LECHE DE OVEJA	76	0.470	0.088	13.00	0.00?	0.000?	0.00	0.00?	0.00
LECHE DE VACA 0.07% MG	100	0.400	0.002	3.60	1.10	0.115	0.00?	1.80	0.00?
LECHE DE VACA 1.65% MG	101	0.370	0.010	2.50	0.00?	0.080	0.00?	11.00	17.00
LECHE DE VACA 3.5% MG	102	0.380	0.017	2.00	1.70	0.080	0.00	11.00	17.00
LECHE DE VACA 3.2% MG	102 ~	0.380~	0.017~	2.00~	1.70~	0.080~	0.00~	11.00~	17.00~
LECHE EVAPORADA IDEAL	200	5.000	0.800	0.00?	0.00?	0.000?	0.00?	75.00	0.00?
LECHE POLVO DESCREMADA	1100	4.100	0.029	352.00	13.00	1.200	29.00	150.00	0.00?
LECHE POLVO ENTERA	810	2.100	0.160	70.00	36.00	0.000?	50.00	32.00	120.00
LECHE: SUERO EN POLVO	0 ~	6.310	0.300	0.00?	0.00~	0.000~	0.00~	0.00~	0.00~
NATA PARA MONTAR	69	0.260	0.006	1.70	0.00?	0.050	0.00?	2.50	12.00
13. YOGUR									
YOGUR DE FRUTAS DESNATADO	121	0.450	0.012	0.00	0.00	0.100	0.00	3.80	20.00
YOGUR DE FRUTAS ENTERO	150	0.500	0.000	0.00	0.00?	0.000?	0.00?	48.00	0.00?
YOGUR DESNATADO	121	0.450	0.012	3.00	0.00?	0.100	0.00?	4.40	20.00
YOGUR NATURAL 3.5% MG	96	0.360	0.009	2.00	0.00?	0.08	2.50	3.50	16.00
CUAJADA	194	1.006	0.063	530.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
14. QUESOS									
QUESO BRIE 50% MG	1060	2.200	0.000	0.00	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
QUESO CAMMEMBERT 45% MG	1440	3.100	0.070	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	25.00
QUESO DE BOLA (EDAM) 40%MG	1370	2.708	0.076	68.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
QUESO DE CABRA FRESCO	915	2.034	0.117	48.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
QUESO EMMENTAL 45% MG	370	4.630	1.170	27.00	5.00	1.00	10.00	0.00?	60.00
QUESO EN LONCHAS 40% MG	130 ~	0.500~	0.013~	60.00~	9.00~	0.11~	15.00~	3.40~	22.00~
QUESO FRESCO 0% MG	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
QUESO FRESCO BURGOS	327	2.417	0.075	167.00	0.00~	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?

ALIMENTO	CLORO mg	CINC mg	COBRE mg	MANGANESO mg	CROMO µg	COBALTO µg	MOLIBDE µg	YODO µg	FLUOR µg
QUESO FRESCO DESNATADO	110	0.570	0.015	70.00	0.00?	0.12	0.00?	4.00	25.00
QUESO FRESCO GRASO 40%MG VACA	130	0.500	0.013	60.00	9.00	0.11	15.00	3.40	22.00
QUESO FUNDIDO DESGRASADO	570	1.700	0.286	57.00	2.07~	0.09~	0.00~	13.42~	20.74~
QUESO FUNDIDO EXTRAGRASO	764	1.518	0.065	44.00	10.94~	0.51~	0.00~	70.84~	109.48~
QUESO FUNDIDO GRASO	854	1.485	0.082	66.00	9.13~	0.43~	0.00~	59.08~	91.31~
QUESO FUNDIDO SEMIGRASO	721	1.507	0.092	71.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
QUESO GALLEGO	1012	2.316	0.072	65.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
QUESO GRUYERE	1040	2.300	0.130	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00~	0.00?
QUESO MAN CASTELLANO MANCHEGO	1230	2.670	0.094	107.00	0.00	0.00?	0.00	0.00	0.00
QUESO MAN IDIAZABAL	951	2.491	0.084	107.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
QUESO MAN PARMESANO	950	3.000	0.360	100.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
QUESO MAN ZAMORANO	1357	3.111	0.094	150.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
QUESO MANCHEGO	1448	2.376	0.102	98.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
QUESO MANCHEGO EN ACEITE	1430	3.121	0.081	147.00	0.00~	0.00~	0.00?	0.00?	0.00?
QUESO MANCHEGO MEZCLA O.V.	1315	2.618	0.095	166.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
QUESO ROQ AZUL	2518	1.977	0.082	75.00	0.00?	0.00?	0.00?	9.00~	0.00?
QUESO ROQ DE CABRALES	2242	2.324	0.066	77.00	35.42	0.19~	4.30~	9.00~	40.97~
QUESO ROQUEFORT	1950 ~	2.000~	0.080~	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	9.00~	0.00?
QUESOS AZULES PROMEDIO	2406 ~	2.050~	0.079~	67.90~	7.08~	0.04~	0.86~	9.00~	8.19~
REQUESON	164	0.313	0.560	57.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
15. HELADOS Y OTROS PRODUCTOS LACTEOS									
CREMA DE CHOCOLATE CHAMBURCY	80	0.300	0.000	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
CUAJADA CAMBURCY	100	0.600	0.000	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
DALKY CHOCOLATE	82	0.300	0.000	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
DALKY FRESA	79	0.300	0.000	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
NATILLAS CHAMBURCY	81	0.300	0.000	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
PETIT SUISSE 40% MG	291 ~	1.080~	0.050~	5.70~	4.85~	0.23~	0.00~	31.35~	48.45~
PETIT SUISSE 60% MG	266 ~	0.970~	0.040~	7.40~	4.91~	0.31~	0.00~	27.79~	57.11~
PETIT SUISSE CON FRUTAS	184 ~	0.690~	0.030~	5.28~	3.21~	0.17~	0.00~	19.91~	33.85~
HELADO BLOQUE CROCANTI-CAMY	3	0.400	0.000	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
HELADO BLOQUE NATA/CHOCOLATE 1L-CAMY	11	0.600	0.000	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
HELADO BLOQUE NATA/FRESA 1L-CAMY	1	0.400	0.000	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
HELADO BLOQUE TRES GUSTOS 1L-CAMY	7	0.500	0.000	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
HELADO BLOQUE Y GRANEL NATA 1-6L CAMY	1	0.400	0.000	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
HELADO CORNETE CAMYCHOC - CAMY	11	0.600	0.000	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
HELADO CORNETE MOKA - CAMY	1	0.500	0.000	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
HELADO CORNETE NATA/FRESA - CAMY	1	0.400	0.000	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
HELADO CORNETE VAINILLA - CAMY	1	0.400	0.000	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
HELADO TARTA WHISKY 8R-CAMY	10	0.300	0.000	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
HELADO TARTITA JIJONA/CROCANTI	1	0.500	0.000	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?

GRUPO 2 - CARNES

ALIMENTO	CLORO mg	CINC mg	COBRE mg	MANGANESO mg	CROMO µg	COBALTO µg	MOLIBDE µg	YODO µg	FLUOR µg
21. CARNE DE CERDO									
CERDO CARNE GRASA PROMEDIO	61 ~	1.930~	0.043~	65.57~	4.13~	0.09~	23.06~	2.39~	49.33~
CERDO CARNE MAGRA PROMEDIO	71 ~	1.820~	0.070~	12.50~	0.00~	0.00~	0.00~	3.00~	0.00~
CERDO COSTILLAS	67 ~	1.805~	0.048~	76.00~	1.33~	0.09~	25.70~	2.65~	18.00~
CERDO CHULETAS	61	1.390	0.043	60.00	10.00	0.08	23.00	2.41	50.00
CERDO FILETES	62 ~	1.667~	0.044~	70.17~	1.22~	0.08~	23.70~	2.45~	19.10~
CERDO JAMON COCIDO GRASO	170	1.848~	0.049~	77.81~	1.36~	0.09~	26.30~	2.71~	21.18~
CERDO LOMO SOLO CARNE	71	1.670	0.063	15.00	0.00?	0.00?	0.00?	3.00~	0.00?
CERDO LOMO SOLOMILLO	61 ~	1.390	0.043~	60.00	10.00	0.08~	23.00~	2.41~	50.00
CERDO MUSCULOS	71	1.900	0.050	80.00	1.40	0.10	27.00	2.80~	20.00~
CERDO PALETILLA (LACON)	54 ~	2.600	0.038	60.72~	1.06	0.07~	20.50~	2.12~	80.00
CERDO PIERNA SOLO CARNE	71	1.960	0.077	10.00	0.00~	0.00?	0.00?	3.00~	0.00?
CERDO RABO	0?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CERDO SOLOMILLO (SOLO CARNE)	71	2.060	0.078	15.00	0.00	0.00?	0.00?	3.00~	0.00?
OREJA DE CERDO	0?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PIES DE CERDO	7 1~	1.890~	0.050~	79.49~	1.39~	0.10~	0.30~	2.81~	20.07~
22. CARNE DE VACUNO									
TERNERA CHULETA MAGRA	73	2.300	0.250	30.00	13.87~	0.27~	30.00~	2.80	20.00
TERNERA FALDA MAGRA	71	3.000~	0.250	30.00	13.80~	0.27	30.00~	2.80	90.00
TERNERA FILETE (PIERNA MAGRA)	73	3.000	0.160	30.00	14.00~	0.27	28.00~	2.80	20.00
VACA BUEY CARNE GRASA PROMEDIO	64 ~	4.040~	0.133~	17.68~	9.46~	0.18~	17.00~	1.89~	37.17~
VACA BUEY CARNE MAGRA PROMEDIO	0 ~	4.070~	0.101~	15.60~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~
VACA/BUEY AGUJA	0 ?	5.910	0.082	14.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
VACA/BUEY BABILLA	0 ?	4.860	0.082	14.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
VACA/BUEY CARNE EXTRAMAGRA	59	4.300	0.065	22.00	14.00	0.27	28.00	2.80~	55.00
VACA/BUEY COLA	110	5.600	0.200	20.10~	12.79~	0.25~	26.00~	2.56~	50.25~
VACA/BUEY CONTRA	0 ?	3.510	0.083	14.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
VACA/BUEY COSTILLAS	52	3.100	0.130	18.10~	11.52~	0.22~	23.00~	2.30~	45.25~
VACA/BUEY CHULETAS	86	4.300	0.150	18.60~	11.84~	0.23~	20.00~	2.37~	46.50~
VACA/BUEY FALDA	86	4.300	0.150	19.90~	12.66~	0.24~	25.00~	2.53~	49.75~
VACA/BUEY LOMO ALTO GRASO	86	4.300	0.150	18.60~	11.84~	0.23~	20.00~	2.37~	46.50~
VACA/BUEY LOMO BAJO GRASO	114	2.500	0.040	20.60~	13.10~	0.25~	26.00~	2.62~	51.50~
VACA/BUEY LOMO MAGRO (ALTO)	0 ?	4.810	0.069	14.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
VACA/BUEY LOMO MAGRO (BAJO)	0	3.640	0.078	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
VACA/BUEY MORCILLO	0	6.940	0.071	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
VACA/BUEY PIERNA (PROMEDIO)	59	4.300	0.140	20.60~	13.11~	0.25~	26.00~	2.62~	51.50~
VACA/BUEY REDONDO	0 ?	2.920	0.061	14.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?

ALIMENTO	CLORO mg	CINC mg	COBRE mg	MANGANESO mg	CROMO µg	COBALTO µg	MOLIBDE µg	YODO µg	FLUOR µg
VACA/BUEY SOLOMILLO	0	3.590	0.109	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
VACA/BUEY TAPA	0	2.870	0.082	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
23. CARNE DE OVINO									
CABRA PROMEDIO	76 ~	4.000~	0.170~	12.420~	3.82~	0.67~	30.00~	2.67~	19.11~
CORDERO CARNE GRASA PROMEDIO	52 ~	2.100~	0.155~	8.570~	2.64~	0.46~	16.35~	1.84~	13.19~
CORDERO CARNE MAGRA	76	2.300	0.090	13.000	4.00	0.70	28.00~	2.80~	20.00
CORDERO COSTILLAS GRASAS	45	2.100	0.150	7.650	2.35	0.41	14.70	1.64	11.76
CORDERO CHULETAS DE LOMO ALTO	60 ~	2.100~	0.160~	9.490	2.92	0.51	18.00	2.04	14.61
CORDERO CHULETAS DE LOMO BAJO	60 ~	2.110	0.160	11.910~	3.66	0.64~	23.00~	2.57~	18.33~
CORDERO PALETILLA	56	3.100	0.210	9.940~	3.06~	0.54~	20.00~	2.14~	15.29~
CORDERO PIERNA	54	3.700	0.100	15.000	5.00	0.70	22.00	1.80	17.64
CORDERO PROMEDIO	85	4.000	0.170	11.210~	3.45~	0.60~	25.00~	2.41~	17.25~
24. AVES Y CAZA Y OTRAS CARNES									
CAPON ASADO	0?	1.740	0.069	210.000	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CARNE DE CABALLO	9	2.900	0.144	19.000	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CIERVO	40	4.200	0.065	22.000	14.00	0.27	28.00	2.62~	55.00
CODORNICES	92 ~	0.920~	0.590	21.720~	0.00~	0.22~	40.00~	8.19~	35.84~
CONEJO CASERO PROMEDIO	51	1.400	0.540	26.000	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CONEJO DE CAMPO	74	1.400	0.540	26.000	0.00?	0.00	0.00	0.00	0.00
CORZO	40	4.000	0.065	22.000~	14.00~	0.27~	28.00~	0.00?	55.00~
FAISAN	68	0.960	0.065	17.000	0.00~	0.23~	50.00~	8.69~	38.05~
GANSO ASADO	160	0.000?	0.490	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
HIGADOS DE POLLO	100	3.200	0.300	77.000	0.00~	0.22~	43.00~	8.10~	35.40~
JABALI	63 ~	2.100~	0.090~	70.91~	1.24~	0.09~	20.00~	2.48~	17.73~
LIEBRE	74 ~	1.400	0.540~	26.00~	0.00?	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~
MENUDILLOS DE POLLO CRUDOS	100	3.320	0.243	149.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
MENUDILLOS DE POLLO FRITOS	0?	6.270	0.422	222.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
MOLLEJAS DE POLLO	100	3.000	0.096	65.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
MOLLEJAS DE POLLO COCIDAS	0?	4.380	0.110	620.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PALOMA COCINADA	99	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PALOMA CRUDA	99	1.700	0.330	50.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PATO CARNE SOLAMENTE	98	1.900	0.340	0.00?	0.00?	0.00	0.00?	0.00?	0.00?
PATO PROMEDIO	85	1.600	0.450	30.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PATO SALVAJE	98	0.770	0.312	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PAVO PROMEDIO	112	2.100	0.110	37.00	0.20~	2.00	40.00~	7.40	33.00~
PERDIZ ASADA	99	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
POLLO MUSLO	54	0.900	0.070	20.00~	0.00~	0.20~	40.00~	7.54~	33.00~
POLLO PECHUGA	44	0.800	0.060	22.14~	0.00~	0.22~	40.00~	8.35~	36.52~
POLLO PROMEDIO	85	0.850	0.300	20.00	0.00?	0.20~	40.00	7.54	33.00

ALIMENTO	CLORO mg	CINC mg	COBRE mg	MANGANESO mg	CROMO µg	COBALTO µg	MOLIBDE µg	YODO µg	FLUOR µg
25. VISCERAS									
CALLOS DE VACA	58	2.300	0.140	14.80~	9.42~	0.18~	20.00	1.88~	37.00~
CORAZON DE TERNERA	0?	0.200	0.320	30.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
HIGADO DE CERDO	68	5.900	5.480	360.00	5.00	1.53	300.00	14.00	0.29
HIGADO DE CORDERO	83	4.350	7.640	330.00	0.00?	0.00?	0.00?	3.30	0.00?
HIGADO DE TERNERA	89	8.400	5.500	280.00	0.00?	47.00	0.00?	0.00?	19.00
HIGADO VARIOS ANIMALES PROMEDIO	80 ~	6.220~	6.206~	323.30~	1.67~	16.18~	99.99~	5.77~	6.43~
LENGUA DE VACA/BUEY	43	3.100~	0.060~	16.03~	10.11~	0.19~	20.00~	2.02~	39.71~
RIÑONES DE CERDO	190	0.370	0.170	60.00	1.00	0.40	17.00	0.00?	0.00?
RIÑONES DE CORDERO	270	2.800	0.400	120.00	0.00?	0.00	0.00?	0.00?	0.00?
RIÑONES DE VACA	200	1.800	0.390	50.00	3.00	10.00	31.00	0.00?	200.00
RIÑONES VARIOS ANIMALES PROMEDIO	224 ~	1.630~	0.306~	82.00~	1.00~	2.16~	13.00~	0.00~	40.00~
SANGRE DE CERDO	262	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
SANGRE DE VACA	304	0.200	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00	0.00
SESOS DE CORDERO	150	1.250	0.300	35.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
TIMO DE VACA	120	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
26. EMBUTIDOS									
CECINA	3200	7.630~	0.120~	39.39~	24.82~	0.48~	50.00~	4.96~	97.50~
CHISTORRA 1ª BOE	1638 ~	1.280~	0.040~	49.03~	0.67~	0.05~	0.01~	1.39~	9.60~
CHISTORRA 2ª BOE	1723 ~	1.200~	0.039~	44.50~	0.59~	0.04~	0.01~	1.23~	8.40~
CHORIZO 1ª BOE	1527 ~	1.510~	0.045~	60.62~	0.88~	0.06~	0.02~	1.81~	12.60~
CHORIZO 2ª BOE	1549 ~	1.460~	0.044~	58.28~	0.84~	0.06~	0.02~	1.73~	12.00~
CHORIZO 3ª BOE	1602 ~	1.390~	0.043~	54.48~	0.77~	0.06~	0.01~	1.59~	11.00~
CHORIZO BLANCO	2006	2.225	0.077	415.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
CHORIZO CERDO IBERICO 1ª BOE	1660 ~	1.230~	0.039~	46.69~	0.63~	0.05~	0.01~	1.31~	9.00~
CHORIZO CERDO IBERICO EXTRA BOE	1572 ~	1.430~	0.043~	56.72~	0.81~	0.06~	0.02~	1.67~	11.60~
CHORIZO DE LA CAMPIÑA CORDOBA	1839	2.530	0.105	383.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
CHORIZO DE LA SIERRA CORDOBA	1900	3.180	0.203	302.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
CHORIZO DE PATATA CORDOBA	2006	1.120	0.158	439.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
CHORIZO EXTRA NORMA BOE	1513 ~	1.670~	0.049~	67.70~	1.01~	0.07~	0.02~	2.07~	14.40~
CHORIZO PAMPLONA 1ª BOE	1779 ~	1.920~	0.049~	47.56~	3.08~	0.09~	0.02~	1.68~	17.90~
CHORIZO PAMPLONA EXTRA BOE	1731 ~	2.290~	0.055~	54.18~	4.02~	0.11~	0.02~	2.04~	22.60~
JAMON CURADO LONCHA SOLO CARNE	0 ?	2.060~	0.078~	15.00~	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
JAMON PATA NEGRA	3760	3.105	0.043	58.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
JAMON SERRANO	2100	2.300~	0.220	64.02~	1.12~	0.08~	21.00~	2.17~	15.50~
LOMO EMBUCHADO	1672	2.050	0.063	31.50	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
MORCON	1924	2.090	0.061	43.00	0.00?	0.00~	0.00?	0.00?	0.00?
SALCHICHON	2170	3.515	0.120	290.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
SALCHICHON EXTRA	1550 ~	1.750~	0.053~	82.36~	1.19~	0.09~	0.02~	2.38~	17.00~

ALIMENTO	CLORO mg	CINC mg	COBRE mg	MANGANESO mg	CROMO µg	COBALTO µg	MOLIBDE µg	YODO µg	FLUOR µg
SALCHICHON PRIMERA	1575 ~	1.580~	0.049~	74.58~	1.05~	0.08~	0.02~	2.10~	15.00~
SALCHICHON SEGUNDA	1590 ~	1.550~	0.048~	73.15~	1.02~	0.07~	0.02~	2.04~	14.60~
SALCHICHON TERCERA	1641 ~	1.400~	0.045~	66.28~	0.90~	0.06~	0.02~	1.79~	12.80~
27. PRODUCTOS CARNICOS TRATADOS POR EL CALOR									
BUTIFARRA CATALANA	1335 ~	1.540~	0.048~	89.37~	1.11~	0.08~	21.34~	2.21~	17.19~
CABEZA DE JABALI O DE CERDO	1317	2.615	0.146	213.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
CHICHARRON	1190	2.000	0.161	179.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
FARINATO	412 ~	0.360~	0.122~	240.50~	14.80~	0.88~	0.05~	3.57~	32.00~
JAMON COCIDO EXTRA OSCAR-MAYER	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
JAMON DE PARIS «FLEURY MICHON»	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
JAMON YORK	1700	2.300	0.220	77.42~	1.35~	0.10~	30.00~	2.69~	19.18~
MORCILLA ASTURIANA (38.5%H)	1566 ~	0.890~	0.046~	99.11~	5.83~	5.05~	0.01~	0.82~	16.31~
MORCILLA DE ARROZ (38.4%H)	1119 ~	0.680~	0.043~	265.90~	4.66~	4.09~	0.02~	0.87~	17.70~
MORCILLA DE ARROZ (49.2%H)	871 ~	0.540~	0.034~	212.57~	3.73~	3.27~	0.01~	0.70~	14.16~
MORCILLA DE CEBOLLA CORDOBA	1275	1.735	0.311	324.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
MORCILLA DE CEBOLLA (20%H)	2982 ~	2.900~	0.155~	419.66~	25.93~	22.47~	0.05~	3.58~	72.60~
MORCILLA DE CEBOLLA (38%H)	2175 ~	2.120~	0.114~	307.95~	19.03~	16.50~	0.04~	2.63~	53.29~
MORCILLA DE CEBOLLA (50%H)	1679 ~	1.650~	0.089~	239.84~	14.83~	12.85~	0.03~	2.05~	41.53~
MORCILLA DEL AÑO CORDOBA	1602	3.100	0.166	23.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
MORCILLA LUSTRE CORDOBA	1287	1.335	0.384	349.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
MORTADELA SOUCI	920	1.200	0.270	43.63~	0.76~	0.06~	10.00~	1.46~	10.40~
MORTADELA USDA	1918	2.100	0.060	30.00	0.99~	0.07~	20.00~	1.98~	14.16~
PATE DE FOIEGRAS	720 ~	0.000?	0.400	120.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PATE DE HIGADO DE POLLO	1342 ~	1.950~	0.181~	46.70~	0.00~	0.13~	30.00~	4.82~	21.06~
PATE DE HIGADO NO ESPECIFICADO	1073	4.050~	0.400	120.00	3.35~	1.03~	200.00~	9.38~	19.00~
SALAMI	2390	4.200	0.160	70.00	0.08~	0.06~	0.00?	0.00?	0.00?
SALAMI EXTRA (BOE)	2390 ~	1.320~	0.043~	62.66~	0.84~	0.06~	0.02~	1.68~	12.00~
SALAMI PRIMERA (BOE)	2390 ~	1.310~	0.043~	61.42~	0.81~	0.06~	0.02~	1.62~	11.60~
SALCHICHA BOCKWURST	1100	1.870~	0.038~	29.56~	4.37~	0.11~	20.00~	1.59~	21.30~
SALCHICHA BRATWURST	1342 ~	2.300	0.090	46.00	4.65~	0.11~	20.00~	1.69~	22.65~
SALCHICHA FRANCFURT POLLO	1280	1.400	0.240~	12.36~	0.00~	0.12~	20.00~	4.52~	19.80~
SALCHICHA FRANCFURT VACA	1280	2.120	0.060	33.00	6.58~	0.13~	10.00~	1.32~	25.85~
SALCHICHA FRANCFURT VACA-CERDO	1280	1.840	0.080	32.00	3.62~	0.09~	10.00~	1.32~	17.63~
SALCHICHA FRANKFURT LIGHT	925 ~	2.110~	0.041~	34.68~	5.24~	0.13~	0.02~	1.90~	25.50~
SALCHICHA KNACKWURST	1342 ~	1.660	0.060	25.90~	3.82~	0.09~	10.00~	1.39~	18.60~
SALCHICHA MUNICH WEISSWURST	1342 ~	1.550~	0.032~	24.25~	3.57~	0.09~	10.00~	1.30~	17.40~
SALCHICHA VIENESA	1342 ~	1.600	0.030	29.00	3.31~	0.08~	10.00~	1.20~	16.13~
SALCHICHAS CAMPOLIGHT	677 ~	1.430~	0.028~	23.46~	3.54~	0.09~	0.01~	1.29~	17.25~
SALCHICHAS PROMEDIO	1245 ~	1.880~	0.082~	30.54~	4.08~	0.11~	11.00~	1.72~	20.63~
SOBRASADA MALLORQUINA	1454 ~	1.530~	0.039~	56.95~	0.87~	0.06~	0.02~	1.80~	12.83~

38,5 de humedad.

Tablas de Composición de Alimentos. Ver: 2.1

GRUPO 3 - PESCADOS Y MARISCOS

ALIMENTO	CLORO mg	CINC mg	COBRE mg	MANGANESO mg	CROMO µg	COBALTO µg	MOLIBDE µg	YODO µg	FLUOR µg
31. PESCADOS CON POCA GRASA									
ACEDIA (Ma)	142 ~	0.450~	0.032~	17.00~	0.00?	0.00?	0.00?	17.00~	0.00?
BACALADILLA (Ma)	228 ~	0.500~	0.230~	17.00~	0.00?	0.00?	0.00?	120.00~	0.00?
BACALAO EN SALAZON	10846	1.590	0.176	10.00	0.00?	1.41~	0.00?	424.00~	99.12~
BACALAO FRESCO	228	0.500	0.230	17.00	1.00	0.40	0.00?	120.00	28.00
CONGRIO	100 ~	0.900~	0.200~	0.00~	0.00?	0.00?	0.00	0.00~	0.00?
GALLO	151 ?	0.400?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
GALLO/ TAPACULOS (Ma)	151 ~	0.400~	0.000~	0.00~	0.00?	0.00?	0.00?	0.00~	0.00?
LENGUADO	142	0.450	0.032	17.00	0.00?	0.00?	0.00?	17.00	0.00?
LENGUADO (Ma)	142 ~	0.450~	0.032~	17.00~	0.00?	0.00?	0.00?	17.00~	0.00?
MERLUZA PESCADILLA	228 ~	0.880	0.031	104.00	0.00?	0.00?	0.00?	120.00~	28.00
MERLUZA PESCADILLA (Ma)	228 ~	0.880~	0.031~	10.00~	0.00?	0.00?	0.00?	120.00~	0.00?
PESCADO BLANCO PROMEDIO	203 ~	0.710~	0.047~	65.12~	0.12~	0.05~	0.00~	87.16	20.16~
PIJOTA (Ma)	228 ~	0.880~	0.031~	10.00~	0.00?	0.00?	0.00?	120.00~	0.00?
PLATIJA	127	0.500	0.047	39.00	2.00	6.00	0.00?	29.00	30.00
PLATIJA (Ma)	127 ~	0.500~	0.280~	30.00~	0.00?	0.00?	0.00?	17.00~	0.00?
RAPE	79	0.500	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	2.00	0.00?
RAPE (Ma)	79 ~	0.500~	0.000~	0.00~	0.00?	0.00?	0.00?	2.00~	0.00?
RAYA	170	0.980	0.090	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
RODABALLO	140	0.220	0.037	35.00	0.00?	0.00?	0.00?	17.00~	0.00?
RODABALLO (Ma)	140 ~	0.220~	0.037~	35.00~	0.00?	0.00?	0.00?	17.00~	0.00?
SAN PEDRO	70	0.220~	0.037~	35.00~	0.00?	0.00?	0.00?	17.00~	0.00
SOLLA	127	0.500	0.280	30.00	0.00?	0.00?	0.00?	17.00	0.00?
TENCA	50	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
32. PESCADOS SEMIGRASOS									
BAILA (Ma)	81 ~	0.650~	0.930~	89.00~	0.00?	0.00?	0.00?	0.00~	0.00?
BESUGO (Ma) (Otoño)	85 ~	0.500~	0.000~	15.00~	0.00?	0.00?	0.00?	30.00~	0.00?
BESUGO (Ma) (Primavera-Verano)	85 ~	0.500~	0.000~	15.00	0.00?	0.00?	0.00?	30.00~	0.00?
BESUGO/DORADA/BRECA	85	0.500	0.000?	15.00	0.00?	0.00?	0.00?	30.00	0.00?
BRECA (Ma)	85 ~	0.500~	0.000~	15.00~	0.00?	0.00?	0.00?	30.00~	0.00?
CABRACHO	0	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	99.00	0.00?
CAZON ESPECIES MIXTAS ESCUALOS	220 ~	0.430	0.033	15.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CAZON (Ma)	220 ~	0.430~	0.033~	15.00~	0.00?	0.00?	0.00?	0.00~	0.00?
DENTON, CARAPELO (Ma) (Primavera)	85 ~	0.500~	0.000~	15.00~	0.00?	0.00?	0.00?	30.00~	0.00?
DENTON, CARAPELO (Ma) (Resto Año)	85 ~	0.500~	0.000~	15.00~	0.00?	0.00?	0.00?	30.00~	0.00?
DORADA (Ma) (Invierno)	85 ~	0.500~	0.000~	15.00~	0.00?	0.00?	0.00?	30.00~	0.00?
DORADA (Ma) (Otoño)	85 ~	0.500~	0.000~	15.00~	0.00?	0.00?	0.00?	30.00~	0.00?

ALIMENTO	CLORO mg	CINC mg	COBRE mg	MANGANESO mg	CROMO µg	COBALTO µg	MOLIBDE µg	YODO µg	FLUOR µg
DORADA (Ma) (Primavera)	85 ~	0.500~	0.000~	15.00~	0.00?	0.00?	0.00?	30.00~	0.00?
ESTORNINO	120 ~	0.660~	0.190~	20.00~	0.00?	0.00?	0.00?	48.00~	0.00?
HURTA (Ma)	85 ~	0.500~	0.000~	15.00~	0.00?	0.00?	0.00?	30.00~	0.00?
JUREL (Ma) (Resto Año)	120 ~	0.660~	0.190~	20.00~	0.00?	0.00?	0.00?	48.00~	0.00?
JUREL (Ma) (Verano)	120 ~	0.660~	0.190~	20.00~	0.00?	0.00?	0.00?	48.00~	0.00?
JUREL/CHICHARRO/PALOMETA	120	0.660	0.190	20.00~	0.00?	0.00?	0.00?	48.00	30.00
LUBINA ESPECIES MIXTAS	81	0.650	0.930	89.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
LUBINA (Ma)	81 ~	0.650~	0.930~	89.00~	0.00?	0.00?	0.00?	0.00~	0.00?
MERO	96	0.480	0.060	14.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PESCADO SEMIGRASO PROMEDIO	58 ~	0.940~	0.195~	15.66~	0.25~	0.25~	0.00~	36.77~	12.84~
PEZ ESPADA	130	1.150	0.126	19.00	0.00?	0.00?	0.00?	50.00	28.00
PEZ ESPADA (Ma)	130 ~	1.150~	0.126~	19.00~	0.00?	0.00?	0.00?	50.00~	0.00?
SALMONETE DE ARENA (Ma) (Invierno)	0 ~	0.600~	0.008~	50.00~	0.00?	0.00?	0.00?	11.00~	0.00?
SALMONETE DE ARENA (Ma) (Primavera)	0 ~	0.600~	0.008~	50.00~	0.00?	0.00?	0.00?	330.00~	0.00?
SALMONETE DE ARENA (Ma) (Verano-Otoño)	0 ~	0.600~	0.008~	50.00~	0.00?	0.00?	0.00?	11.00~	0.00?
SALMONETE DE ROCA (Ma) (Invierno)	0 ~	0.600~	0.008~	50.00~	0.00?	0.00?	0.00?	11.00~	0.00?
SALMONETE DE ROCA (Ma) (Verano-Otoño)	0 ~	0.600~	0.008~	50.00~	0.00?	0.00?	0.00?	11.00~	0.00?
SALMONETE ROCA (Ma) (Primavera)	0 ~	0.600~	0.008~	50.00~	0.00?	0.00?	0.00?	330.00~	0.00?
SALMONETES	0 ?	0.600	0.008	50.00	0.00?	0.00?	0.00?	330.00	0.00?
SALPA, SALEMA (Ma)	85 ~	0.500~	0.000~	15.00~	0.00	0.00?	0.00?	30.00~	0.00?
SARGO (Ma)	85 ~	0.500~	0.000~	15.00~	0.00?	0.00?	0.00?	30.00~	0.00?
TRUCHA	70	0.480	0.150	30.00	1.00	1.00	0.00?	3.20	30.00
TRUCHA (Ma)	70 ~	0.480~	0.150~	30.00~	1.00?	0.00?	0.00?	3.20~	0.00?
33. PESCADOS GRASOS									
ANCHOAS EN ACEITE	185	2.440	0.339	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
ANGUILA	52	1.200	0.080	25.00	14.00	1.00	0.00?	4.00	30.00
ANGUILA AHUMADA	720	0.700	0.090	28.00	0.00?	0.00?	0.00?	4.50	180.00
ANGUILA (Ma)	52 ~	1.200~	0.080~	25.00~	0.00?	0.00?	0.00?	4.00~	0.00?
ARENQUE AHUMADO	76	1.270	0.118	70.00	0.00?	1.70	0.00?	52.00	0.00?
ARENQUE CRUDO	170	0.500	0.320	70.00	0.00?	1.70	0.00?	52.00	0.00?
ARENQUE SECO	0	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ATUN EN ACEITE (ESCURRIDO, ACEITE SOJA)	690	0.800	0.090	15.00	0.00?	0.00?	0.00?	53.00	28.00
ATUN FRESCO	690	0.800	0.090	15.00	0.00?	0.00?	0.00?	50.00	28.00
ATUN FRESCO (Ma)	690 ~	0.800~	0.090~	15.00~	0.00?	0.00?	0.00?	50.00~	0.00?
BOQUERON (Ma) (Invierno)	30 ~	1.400~	0.211~	0.00~	0.00?	0.00?	0.00?	32.00~	0.00?
BOQUERON (Ma) (Primavera)	30 ~	1.400~	0.211~	0.00~	0.00?	0.00?	0.00?	32.00~	0.00?
BOQUERONES	30	1.400	0.211	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	32.00~	0.00?
CABALLA	131	0.490	0.160	37.00	0.00?	0.00?	0.00?	74.00	30.00
CABALLA EN CONSERVA	131	1.020	0.160	40.00	0.00?	0.00?	0.00?	74.00	30.00
CABALLA (Ma) (Invierno)	131 ~	0.490~	0.160~	37.00~	0.00?	0.00?	0.00?	74.00~	0.00?

ALIMENTO	CLORO mg	CINC mg	COBRE mg	MANGANESO mg	CROMO µg	COBALTO µg	MOLIBDE µg	YODO µg	FLUOR µg
CABALLA (Ma) (Otoño)	131 ~	0.490~	0.160~	37.00~	0.00?	0.00?	0.00?	74.00~	0.00?
CABALLA (Ma) (Primavera)	131 ~	0.490~	0.160~	37.00~	0.00?	0.00?	0.00?	74.00~	0.00?
CABALLA (Ma) (Verano)	131 ~	0.490~	0.160~	37.00~	0.00?	0.00?	0.00?	74.00~	0.00?
CONSERVAS PESCADO PROMEDIO	1957 ~	2.000~	0.232~	91.20~	0.00~	0.14~	0.00~	77.29~	821.24~
PESCADO GRASO PROMEDIO	177 ~	1.630~	0.171~	36.35~	0.00~	0.98~	1.20~	41.10~	17.80~
SALMON	59 ~	0.800	0.200	14.00	0.00?	2.80	0.00?	34.00	30.00
SALMON AHUMADO	2850	0.400	0.900	17.00	0.00?	0.00?	0.00?	43.90~	38.29~
SARDINA ARENQUE FRESCO	170	0.500	0.320	70.00	0.00?	1.70	0.00?	52.00	0.00?
SARDINAS EN ACEITE DE SOJA	1070	3.000	0.040	108.00	0.00?	0.00?	0.00?	24.00	1600.00
SARDINAS EN SALSA DE TOMATE	1110	2.700	0.230	206.00	0.00?	0.00?	0.00?	24.00	1600.00
SARDINAS FRESCAS	170	3.000	0.170	61.00~	0.00?	0.00?	3.00	32.00	0.00?
34. MOLUSCOS									
CALAMAR ESPECIES MIXTAS	0 ?	1.530	1.891	35.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CEFALOPODOS PROMEDIO	0 ~	1.460~	1.616~	31.60~	0.00~	0.13~	0.00~	0.00~	0.00~
CHOQUITO	0 ~	0.700~	0.590~	11.00~	0.00?	0.00?	0.00?	0.00~	0.00?
PULPO	0 ?	1.680	0.440	25.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
SEPIA/JIBIA/CHOCO	0 ?	0.700	0.590	11.00	0.00?	1.30	0.00?	0.00?	0.00?
ALMEJA ESPECIES MIXTAS	0 ?	1.370	0.344	500.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
BERBERECHO/CHIRLA COCIDOS	5220	1.200	0.280	690.00	0.00?	0.00?	0.00?	160.00	0.00?
BIGARO COCIDOS	1800	5.700	1.300	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
BIVALVOS PROMEDIO	1668 ~	6.300~	0.397~	367.50~	0.45~	0.00~	0.00~	107.90~	6.00~
CARACOL	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
MEJILLONES	463	2.700	0.170	180.00	0.00?	0.00?	0.00?	130.00	0.00?
OSTRAS	820	83.250	2.500	600.00	9.00	0.00?	0.00?	58.00	120.00
VIEIRAS	410	0.950	0.530	90.00	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
35. CRUSTACEOS Y OTROS PRODUCTOS									
BOGAVANTE	61	1.600	0.700	34.00	0.00?	0.00?	23.00	100.00	210.00
LANGOSTA	61	5.670	0.381	34.00	0.00?	0.00?	0.00?	100.00	210.00
BUEY DE MAR	570	4.270	0.674	80.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CAMARON	2550	2.310	0.240	30.00	0.00?	12.00	3.00	130.00	160.00
CAMARON (Ma)	2550 ~	1.100~	0.240~	30.00~	0.00?	0.00?	3.00	130.00~	0.00?
CANGREJO DE MAR	570	3.540~	0.669~	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CANGREJO DE RIO ESPECIES MIXTA	0 ?	1.300	0.440	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CARABINERO, GAMBON (Ma)	0 ?	1.110~	0.264~	0.05~	0.00?	0.00?	0.00?	0.00~	0.00?
CAVIAR SUCEDANEO	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CIGALA	530	3.020	1.660	55.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CRUSTACEOS PROMEDIO	2892 ~	2.270~	0.477~	5.72~	0.00~	0.00~	1.15~	5.00~	10.50~
GAMBA BLANCA (Ma)	0 ?	1.110~	0.264~	0.05~	0.00?	0.00?	0.00?	0.00~	0.00?
GAMBA/CARABINERO/LANGOSTINO	5850	1.110	0.264	0.05	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
LANGOSTINO (Ma)	0 ?	1.110~	0.264~	0.05~	0.00?	0.00?	0.00?	0.00~	0.00?

GRUPO 4 - ALIMENTOS GRASOS

ALIMENTO	CLORO mg	CINC mg	COBRE mg	MANGANESO mg	CROMO µg	COBALTO µg	MOLIBDE µg	YODO µg	FLUOR µg'
41. ACEITES									
ACEITE DE CACAHUETE	0 ~	0.000	0.003	2.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
ACEITE DE COCO	0	0.000	0.002	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ACEITE DE GERME DE TRIGO	0	0.000	0.000	0.00	0.00?	0.00	0.00~	0.00?	0.00~
ACEITE DE GIRASOL	0	0.000	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ACEITE DE HIGADO DE BACALAO	0	0.040	0.680	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ACEITE DE MAIZ	0 ?	0.000	0.050	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
ACEITE DE NUECES	0 ~	0.000~	0.000~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~
ACEITE DE OLIVA	100	0.000	0.000	0.00	0.00~	0.00~	0.00~	5.00	0.00~
ACEITE DE PALMA	0	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ACEITE DE SEMILLA DE PALMA	0	0.000	0.000	0.00	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~
ACEITE DE SOJA	0	0.200	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
42. GRASAS									
GRASA DE CERDO IBERICO	4	0.110	0.000	0.00	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~
GRASA DE GANSO	0 ~	0.000~	0.000~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~
GRASA DE MANTEQUILLA	0 ~	0.000~	0.000~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~
GRASA DE OVEJA	0 ~	0.000~	0.000~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~
GRASA DE POLLO	0 ~	0.000~	0.000~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~
GRASA DE VACA	0 ~	0.000~	0.080	1.00	0.00~	0.00~	0.00	0.00~	0.00~
MANTECA DE CACAO	0 ~	0.000~	0.000~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~
MANTECA DE CERDO	4	0.110	0.000	0.00	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~
MANTEQUILLA	23	0.230	0.008	21.25	6.00	1.00	10.00	4.40	130.00
MARGARINA BAJA EN CALORIAS	615	0.000?	0.003	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	27.00~	0.00?
MARGARINA DE MAIZ	0	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
MARGARINA DE SOJA	0	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
MARGARINA VEGETAL	158	0.000?	0.040	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	27.00	0.00?
TOCINO ABDOMINAL (PANCETA)	9	0.130	0.004	5.67	0.09	0.00	3.00~	0.34	2.45
TOCINO DORSAL	810	0.370	0.018	2.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
TOCINO VETEADO (BACON)	44	0.400	0.100	33.10~	0.58	0.04~	10.00~	1.16~	8.27~
43. CHOCOLATES									
CACAO EN POLVO CON AZUCAR	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CACAO EN POLVO SIN AZUCAR	32	3.500	3.900	0.00?	60.00	0.00?	73.00	0.00?	120.00
CHOCOLATE CON LECHE	131	2.000	1.300	500.00	6.00	6.00	0.00?	5.50	50.00
CHOCOLATE SIN LECHE	100	2.000	1.900	500.00	0.00?	0.00?	0.00?	5.50	50.00

GRUPO 5 - ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS

ALIMENTO	CLORO mg	CINC mg	COBRE mg	MANGANESO mg	CROMO µg	COBALTO µg	MOLIBDE µg	YODO µg	FLUOR µg
51. AZUCARES									
AZUCAR	2	0.200	0.020	10.00	0.00?	0.00?	10.00	0.00	0.00?
MIEL DE ABEJAS	18	0.350	0.090	30.00	29.00	0.00?	0.00?	0.50	0.00?
52. FECULAS									
ALMIDON DE ARROZ	0	0.800	0.130	1200.00	0.00	0.00	0.00?	0.00?	0.00?
FECULA DE PATATA	5	0.150	0.130	100.00	0.00?	0.00?	0.00?	1.00	0.00?
PURE DE PATATAS MAGGI	0	0.000	0.000	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
PURE PATATAS CON LECHE MAGGI	0	0.300	0.000	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
TAPIOCA	13	0.120	0.125	600.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
53. CEREALES Y DERIVADOS									
ALL BRAN KELLOGG'S	1390	6.700	0.440	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
ARROZ	10	0.500	0.130	2000.00	0.00?	0.60	80.00	2.20	50.00
ARROZ COCIDO	340	0.700	0.130	200.00	0.00?	0.00?	0.00?	5.00	0.00?
BOLLICAO	75 ~	0.490~	0.220~	432.00~	0.00	0.00?	0.00?	9.89~	0.00?
BOLLO DE LECHE	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
BOLLO SUIZO	594 ~	0.730~	0.189~	339.04~	5.45~	0.26~	34.83~	9.61~	42.83~
CONFLAKES	1800	0.300	0.200	50.00	0.00?	0.00?	8.00	1.00	0.00?
CHURROS	1216 ~	0.270~	0.115~	0.00~	0.00~	0.00~	0.18~	0.00~	0.00~
HARINA DE MAIZ (MAICENA)	71	0.300	0.130	460.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
HARINA REPOSTERIA (75%)	81	0.600	0.290	600.00	0.00?	0.00?	45.00	10.00	0.00?
HOJALDRE CON GRASA DE VACA	20 ~	0.300~	0.160~	2.26~	0.00~	0.00~	0.19~	0.00~	0.00~
HOJALDRE CON MARGARINA	100 ~	0.320~	0.130~	1.70~	0.00?	0.00?	0.00?	0.00~	0.00?
MAIZ TIERNO	1760	1.000	0.060	200.00	0.00?	0.00?	0.00	3.30	0.00
MASA QUEBRADA CON GRASA DE VACA	24 ~	0.370~	0.180~	2.33~	0.00~	0.00~	0.24?	0.00~	0.00~
MASA QUEBRADA CON MARGARINA	87 ~	0.390~	0.160~	1.85~	0.00?	0.00?	0.00?	0.00~	0.00?
MUESLI SUIZO «ALPEN»	790	2.300	0.100	2600.00~	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
MUFFINS	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PAN BIMBO EN REBANADAS SANDWICH	36 ~	0.560~	0.230~	0.01~	0.00~	0.00~	0.36~	0.00~	0.00~
PAN BLANCO	450	0.500	0.220	600.00	37.00	2.20	21.00	5.80	80.00
PAN DE MOLDE	24 ~	0.380~	0.160~	1.21~	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PAN INTEGRAL DE CENTENO	1410	1.300	0.680	1000.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PAN INTEGRAL DE TRIGO	880	2.100	0.420	2300.00	49.00	0.00?	31.00	0.00	0.00?
PAN TOSTADO	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PASTA COCIDA	3	0.500	0.090	300.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
PASTA: MACARRONES	31	1.600	0.150	730.00	0.00?	2.20	49.00	0.00	80.00
PASTA: SPAGHETTIS	31	1.600	0.150	730.00	0.00?	2.20	49.00	0.00	80.00
SALVAO	150	13.300	1.550	3700.00	5.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?

ALIMENTO	CLORO mg	CINC mg	COBRE mg	MANGANESO mg	CROMO µg	COBALTO µg	MOLIBDE µg	YODO µg	FLUOR µg
SEMOLA	87	1.050	0.189	619.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
SOLETILLAS	104 ~	0.840~	0.160~	209.29~	10.71~	0.21~	39.04~	7.37~	47.14~
54. LEGUMBRES									
ALTRAMUCES EN SALMUERA	623	1.380	0.231	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
GARBANZOS	80	3.430	0.847	2204.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
GUISANTES SECOS	55	3.800	0.740	1300.00	0.00?	4.20	70.00	14.00	40.00
HARINA DE SOJA	106	4.900	2.920	4000.00	0.00?	0.00?	180.00	0.80	110.00
JUDIA CARILLA	12~	3.200	0.790	1414.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
JUDIA DE LIMA	12~	3.100	0.780	1950.00	0.00?	0.00	0.00?	0.00?	0.00?
JUDIAS BLANCAS	47	2.800	0.800	2000.00	20.00	8.00	250.00	0.60	95.00
JUDIAS DE GRANO VERDE O ROJO	12	2.680	0.470	1035.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
LENTEJAS	84	5.000	0.660	1429.00	0.00?	35.00	130.00	0.00?	26.00
LENTEJAS COCIDAS	26	1.400	0.251	494.00	0.00	0.00~	0.00	0.00?	0.00~
POTAJE DE JUDIAS MAGGI	2776	0.400	0.100	0.00	0.00	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
POTAJE DE LENTEJAS MAGGI	3461	2.600	0.300	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
55. TUBERCULOS									
BATATA	31	0.280	0.160	355.00	0.00?	0.00?	0.00?	2.40	0.00?
PATATAS	45	0.270	0.150	150.00	33.00	1.30	45.50	3.80	9.70
PATATAS ASADA	120	0.320	0.305	229.00	0.00?	0.00?	0.00?	5.00	0.00?
PATATAS COCIDA	45	0.440	0.474	719.00	0.00?	0.00?	0.00?	3.00	0.00?
PATATAS FRITA BASTONCITOS	120	0.600	0.140	200.00	0.00?	0.00?	0.00?	5.00	0.00?
PATATAS FRITA EN RODAJAS	700	1.600	0.730	460.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PATATAS FRITAS MATUTANO CHIPS	120	0.600	0.140	200.00	0.00?	0.00?	0.00?	5.00	0.00?

GRUPO 6 - VERDURAS Y HORTALIZAS

ALIMENTO	CLORO mg	CINC mg	COBRE mg	MANGANESO mg	CROMO µg	COBALTO µg	MOLIBDE µg	YODO µg	FLUOR µg
61. VERDURAS DE HOJA Y SETAS									
ACEDERA	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
ACELGA	0 ?	0.350	0.080	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	35.00	0.00?
ACHICORIA	25	0.190	0.140	300.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
ALCACHOFA	40	0.490	0.320	380.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
APIO RAIZ (CELERI-RAVE)	150	0.310	0.020	150.00	0.50	0.00?	2.00	2.83	14.00
APIO TALLOS	25	0.130	0.034	102.00	0.00~	0.00~	0.00~	0.10	0.00~
BERROS	109	0.200	0.140	600.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
BERZA	60	0.330	0.090	550.00	10.00	0.00	4.00	12.00	20.00
BORRAJA	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
BROCOLES	78	0.940	0.200	260.00	1.00	5.00	0.00?	15.00	10.00
BROTOS DE SOJA	7	3.000	1.170	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	115.00	0.00?
CANONIGOS	70	0.540	0.110	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	33.50	0.00?
CARDO	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
COL BLANCA, REPOLLO	37	0.210	0.060	100.00	0.50	8.00	0.00?	5.20	12.00
COL CHINA	0 ?	0.340	0.020	280.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.30	15.00
COL DE BRUSELAS	40	0.870	0.090	260.00	0.00?	12.00	7.00	0.70	0.00?
COL RIZADA	22	0.300	0.070	200.00	0.00?	1.10	0.00?	34.00~	0.00?
COLIFLOR	29	0.230	0.140	170.00	2.00	0.55	5.00	0.12	12.00
CHAMPIÑON	67	0.390	0.400	110.00	7.00	0.00	0.00	18.00	31.00
CHOUCROUTTE	37	0.320	0.130	140.00	5.00	0.50	10.00	5.20	45.00
ENDIVIA/ACHICORIA	25	0.190	0.140	300.00	0.00?	0.00?	0.00?	6.40	0.00?
ESCAROLA	71	0.340	0.100	220.00	0.00?	0.00?	4.00	6.40	0.00?
ESPARRAGOS	53	0.500	0.150	270.00	0.00?	0.00?	0.00?	7.00	48.00
ESPARRAGOS DE LATA	110	0.380	0.000?	120.00	3.40	0.00?	0.00?	0.90	0.00?
ESPINACA	54	0.500	0.120	760.00	5.00	1.90	55.00	12.00	110.00
GRELOS	45 ~	0.190	0.350	466.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
GRUPO BRASICA PROMEDIO	52 ~	0.310~	0.066~	146.00~	0.30~	6.03~	36.70~	13.39~	7.20~
HINOJO HOJAS	27	0.250	0.060	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
LECHUGA	57	0.220	0.054	350.00	14.00	5.40	6.00	3.30	32.00
LECHUGA Y OTRAS VERDURAS PROMEDIO	50 ~	0.300~	0.101~	278.00~	7.70~	3.37~	4.70~	3.83~	20.60~
LOMBARDA	100	0.220	0.060	100.00	0.50	7.00	120.00	5.20	12.00
NISCALO	20	0.390	0.400	300.00	0.70	0.00	0.00	18.00	31.00
PEREJIL	156	0.900	0.520	2700.00	7.00	1.00	0.00	0.00	110.00
PUERRO	24	0.310	0.055	190.00	0.00	0.25	10.00	1.30	10.00
VERDOLAGA	0	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

ALIMENTO	CLORO mg	CINC mg	COBRE mg	MANGANESO mg	CROMO µg	COBALTO µg	MOLIBDE µg	YODO µg	FLUOR µg
62. HORTALIZAS DE FRUTO									
ALCAPARRAS	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
BERENJENA	55	0.280	0.090	190.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.80	0.00?
CALABACIN	43	0.200	0.080	140.00	0.00?	0.00?	12.00	2.30	0.00?
CALABAZA	18	0.200	0.080	66.00	2.00	0.00?	10.00	1.40	0.00
GUISANTES CONGELADOS	9	0.810	0.122	338.00	2.00~	3.00~	70.00~	2.00~	27.00~
GUISANTES DE LATA ESCURRIDOS	332	0.250	0.180	280.00	2.00~	3.00~	70.00~	3.00~	27.00~
GUISANTES NATURALES	40	1.030	0.380	660.00	2.00	3.00	70.00	4.20	27.00
HABAS CRUDAS	15	1.000~	0.320	300.00	0.00?	0.00?	0.00?	6.00	0.00?
JUDIAS VERDES	19	0.180	0.140	0.00	0.00	0.80	43.00	3.00	12.00
JUDIAS VERDES EN LATA	307	0.010	0.230	170.00	0.00	0.00	0.00	1.40	0.00
PEPINILLOS EN VINAGRE	0 ?	0.080	0.105	15.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PEPINILLOS VINAGRE (AGRIOS)	0 ?	0.020	0.085	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PEPINO	37	0.160	0.090	150.00	3.00	0.00	1.00	2.50	20.00
PIMIENTO ROJO	0 ?	0.120	0.065	116.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PIMIENTO ROJO EN LATA	0 ?	0.180	0.130	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PIMIENTO VERDE	19	0.180	0.100	100.00	0.00?	0.00?	0.00?	2.30	0.00?
TOMATE	51	0.240	0.090	140.00	5.00	9.00	0.00	1.70	24.00
TOMATE CONCENTRADO	1069 ~	0.860~	0.286~	0.40~	0.00~	0.00~	0.40~	0.00~	0.00~
TOMATE EN LATA	1	0.030	0.110	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	0.00
TOMATE PURE TAMIZADO SOLIS	375	0.300	0.100	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
TOMATE ZUMO	370	0.086	0.120	77.00	0.00	0.00	2.20	0.00	0.00
63. HORTALIZAS BULBOSAS									
AJO	30	1.000	0.260	460.00	0.00	0.00	70.00	2.70	0.00
CEBOLLA	20	1.400	0.080	230.00	15.00	13.00	30.00	2.00	42.00
CEBOLLINO	74	0.000?	0.110	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	4.20	0.00?
CHALOTAS	0 ~	0.000~	0.000~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~
NABO GALLEGO (REDONDO)	70	0.230	0.070	68.00	0.50	0.00?	10.00	7.50	0.00?
NABO VULGAR (ALARGADO)	31	0.080	0.080	40.00	0.00?	0.00?	0.00?	4.00	30.00
RABANILLO	44	0.160	0.150	125.00	0.00	0.00	0.00	8.00	70.00
REMOLACHA	82	0.590	0.190	1000.00	1.00	0.70	0.00	0.40	20.00
TRUFA	28	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
ZANAHORIA	61	0.640	0.130	210.00	5.00	2.00	8.00	15.00	27.00

GRUPO 7 - FRUTAS

ALIMENTO	CLORO mg	CINC mg	COBRE mg	MANGANESO mg	CROMO µg	COBALTO µg	MOLIBDE µg	YODO µg	FLUOR µg
71. FRUTAS									
ACEITUNAS	3750	0.000?	0.270	58.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
AGUACATE	6	0.000?	0.210	226.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
ALBARICOQUE	1	0.070	0.150	270.00	0.00?	1.90	14.00	0.50	9.60
ARANDANOS	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
ARANDANOS	0 ?	0.110	0.061	282.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CEREZAS	3	0.150	0.094	63.00	3.00	1.60	0.00?	1.00	18.00
CIRUELAS CLAUDIAS	2	0.000?	0.080	0.00?	0.00?	0.00	0.00?	0.00?	0.00?
CIRUELAS CRUDAS	2	0.100	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CIRUELAS PASAS	52	0.000	0.400	0.00?	0.00?	0.00	0.00?	1.00	0.00?
COCO RALLADO	0 ?	1.750	0.301	2388.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CHIRIMOLLA	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
FRAMBUESAS	22	0.530	0.140	1013.00	3.00	0.00?	0.00?	0.60	0.00?
FRESON/FRESA	14	0.120	0.120	200.00	1.00	2.30	9.00	1.00	24.00
HIGOS FRESCOS	18	0.250	0.070	128.00	0.00?	0.00?	0.00?	1.50	20.00
HIGOS SECOS	43	0.900	0.380	350.00	0.00?	0.00?	0.00?	4.00	0.00?
KAKI	0 ?	0.000?	0.000?	355.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
KIWI	66	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
LIMON	5	0.120	0.350	30.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.50	10.00
MANDARINA	4	0.080	0.090	40.00	1.00	0.00?	0.00?	0.80	10.00
MANGO	0 ~	0.040	0.110	27.00	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~
MANZANA	2	0.120	0.100	65.00	0.00?	10.00	150.00	1.60	6.60
MELOCOTON	3	0.020	0.050	110.00	2.00	0.00?	0.00?	1.00	21.00
MELOCOTON EN ALMIBAR	2	0.000?	0.033	60.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	13.00
MELON	44	0.200	0.085	18.00	0.00?	0.00?	34.00	0.70	0.00?
MEMBRILLO	2	0.000?	0.130	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	6.00
MORAS	22	0.000?	0.140	590.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.40	0.00?
NARANJA	4	0.100	0.067	29.00	1.00	0.50	0.00?	2.10	5.00
NECTARINA	5	0.100	0.600	44.00	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
NISPERO	3	0.000	0.700	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
PERAS	2	0.230	0.090	49.00	2.00	15.00	0.00?	1.50	12.00
PERAS EN LATA	4	0.000?	0.070	20.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PIÑA TROPICAL FRESCA	39	0.260	0.080	110.00	0.00?	0.00?	0.00?	4.80	14.00
PIÑA TROPICAL LATA	4	0.000?	0.050	1080.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PLATANO	109	0.220	0.130	530.00	7.50	2.75	3.00	2.80	20.00
POMELO	2	0.170	0.040	13.00	1.00	0.00?	0.00?	1.30	24.00
SANDIA	8	0.100	0.070	110.00	0.00?	0.00?	0.00?	1.00	11.00

ALIMENTO	CLORO mg	CINC mg	COBRE mg	MANGANESO mg	CROMO µg	COBALTO µg	MOLIBDE µg	YODO µg	FLUOR µg
UVAS	2	0.082	0.061	73.00	2.00	1.40	0.00?	0.70	14.00
UVAS PASAS	10	0.100	0.100	0.00?	0.00?	0.00?	10.50	0.00?	0.00?
72. ZUMO DE FRUTAS									
ZUMO DE FRUTAS PROMEDIO	8 ~	0.020~	0.034~	223.50~	0.90~	0.30~	0.79~	0.22~	3.00~
ZUMO DE LIMON	5	0.115	0.200	25.00	0.00?	0.00?	0.00?	5.20	0.00?
ZUMO DE MANZANA	0	0.120	0.059	120.00	3.00	1.00	0.80	1.00	10.00
ZUMO DE NARANJA EN LATA	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
ZUMO DE NARANJA FRESCO	4	0.042	0.080	30.00	1.00	0.00?	79.00	1.00	0.90
ZUMO DE PIÑA	38	0.000?	0.090	990.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
ZUMO DE UVA	3	0.040	0.048	50.00	3.00	1.00	4.50	0.48	10.00
73. CONFITURAS Y MERMELADAS									
CONFITURA DE ARANDANOS	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CONFITURA DE CEREZA	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CONFITURA DE CIRUELA	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CONFITURA DE FRAMBUESA	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CONFITURA DE FRESA	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CONFITURA DE GROSELLAS	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CONFITURA DE MEMBRILLO	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CONFITURA DE MORAS	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CONFITURA DE NARANJA	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
GUINDAS EN ALMIBAR	0 ~	0.100	0.139	58.00	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~
MERMELADA ALBARICOQUE	1 ~	0.130~	0.091~	152.53~	0.00~	1.04~	12.19~	0.27~	5.26~
MERMELADA DE MELOCOTON	2 ~	0.100~	0.037~	65.08~	1.10~	0.00~	4.49~	0.55~	11.57~
74. FRUTOS SECOS									
ALMENDRAS	40	2.100	0.850	1900.00	12.00	0.00?	0.00?	2.00	90.00
ALMENDRAS GARRAPIÑADAS	21 ~	1.150~	0.435~	955.00~	6.00~	0.00~	5.00~	1.00~	45.00~
ANACARDO	18	4.800	3.700	840.00	0.00?	10.00	10.00	10.00	140.00
AVELLANA	10	1.870	1.280	5700.00	14.00	12.00	0.00?	1.50	17.00
CACAHUETES TOSTADOS	8	3.380	0.610	1240.00	0.00?	37.00	0.00?	14.00	140.00
CASTAÑAS	13	0.000?	0.230	750.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.10	0.00?
DATILES	117	0.340	0.330	150.00	29.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
FRUTOS SECOS PROMEDIO	30 ~	2.240~	0.864~	2557.00~	9.40~	12.30~	0.00~	4.28~	190.75~
NUECES	23	2.700	0.880	1970.00	0.00?	9.50	0.00?	3.00	680.00
PIÑONES	41	1.400	1.400	7900.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PIPAS DE GIRASOL TOSTADA Y SALADA	0?	5.290	1.830	2110.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
PISTACHO	0?	0.000?	0.000?	327.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?

GRUPO 8 - Bebidas

ALIMENTO	CLORO mg	CINC mg	COBRE mg	MANGANESO mg	CROMO µg	COBALTO µg	MOLIBDE µg	YODO µg	FLUOR µg
81. BEBIDAS SIN ALCOHOL									
AGUA TONICA	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
BEBIDAS CARBONATADAS DE COLA	0 ?	0.010	0.011	35.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
BEBIDAS DE COLA BAJAS EN CALOR	0 ?	0.080	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
CAFE INFUSION	0	0.020	0.007	27.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
CAFE INSTANTANEO	50	0.500	0.050	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
COCA COLA	10	0.000?	0.030	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
GINGER-ALE	0 ?	0.035	0.018	0.00?	0.00?	0.00	0.00?	0.00?	0.00?
TE INFUSION	0	0.020	0.010	140.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
82. VINOS									
CERVEZA	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
SIDRA	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
VINO BLANCO 16 GRADOS	10	0.270	10.000	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
VINO TINTO 12 GRADOS	10	0.130	0.040	200.00	1.00	0.70	1.40	0.00?	12.00
83. LICORES									
CONAC	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
GINEBRA	0 ?	0.000	0.004	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
LICORES PROMEDIO	0 ~	0.010~	0.011~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~
RON	0	0.070	0.050	0.00?	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
VODKA	0 ?	0.000	0.010	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
WHISKY	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?

GRUPO 9 - SALSAS, ESPECIAS Y MISCELANEOS

ALIMENTO	CLORO mg	CINC mg	COBRE mg	MANGANESO mg	CROMO µg	COBALTO µg	MOLIBDE µg	YODO µg	FLUOR µg
91. SALSAS									
EXTRACTO DE CARNE «BOVRIL»	6800	1.800	0.450	100.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
SALSA DE MOSTAZA	0 ?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?
SALSA DE TOMATE FRITO MAGGI	790	0.300	0.100	178.47~	6.35~	11.43~	670.00~	2.16~	30.48~
SALSA DE TOMATE FRITO RECETA SELECTA SOLIS	675	0.300	0.100	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
SALSA DE TOMATE FRITO SOLIS	980	0.300	0.100	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
SALSA DE TOMATE SOLIS SOFRITO	770	0.200	0.000	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
SALSA MAHONESA CLASICA 1ªR (1)	102 ~	0.250~	0.030~	9.00~	1.28~	2.24~	1.09~	5.45~	1.92~
SALSA MAHONESA CLASICA 2ªR (1)	104 ~	0.230~	0.042~	7.26~	4.03~	0.08~	7.90~	5.78~	17.74~
SALSA MAHONESA REDUCIDA EN CALORIAS	14 ~	0.110~	0.010~	2.40~	2.00~	0.04~	0.00~	0.78~	8.80~
SALSA MAHONESA (ACEITE GIRASOL)	750	0.160	0.020	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	35.00	0.00?
92 ESPECIAS									
AZAFRAN	0	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	0.00	0.00	0.00
CANELA	0	1.970	0.460	5700.00	0.00	0.000	0.00	0.00	0.00
CLAVO	0	1.090	0.000	0.00	0.00	0.000	0.00	0.00	0.00
COMINO	0	4.800	0.000	0.00	0.00	0.000	0.00	0.00	0.00
CURRY EN POLVO	470	4.000	1.040	4700.00	0.00?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?
CHILI POLVO	1510	2.700	0.430	2200.00	0.00	0.000	0.00	0.00	0.00
MOSTAZA	0 ?	5.700	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?
NUEZ MOSCADA	0 ?	2.500	1.030	2900.00	0.00?	0.000?	0.0?	0.00?	0.00?
OREGANO	0 ?	3.500	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?
PIMENTON	0 ?	4.060	0.000?	0.00?	0.00?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?
PIMIENTA BLANCA	60	1.130	1.130	4500.00	0.00	0.000	0.00	0.00	0.00
PIMIENTA NEGRA	60	1.500	1.130	6500.00	0.00?	0.000	0.00?	0.00?	0.00?
ROMERO	0 ?	2.000	0.550	500.00	0.00?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?
TOMILLO	0 ?	6.180	0.860	7600.00	0.00?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?
TURMELINA	0 ~	4.350	0.860	7600.00	0.00~	0.000	0.00~	0.00~	0.00~
VINAGRE	47	0.000?	0.040	0.00?	0.00?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?
9.3 MISCELANEOS									
CALDO DE BUEY CAMPBELL'S	0~	0.000~	0.000~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~	0.00~
CALDO DE POLLO MAGGI	31341	0.200	0.000	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
CALDO EXTRA MAGGI(GRAN CALDO)	34434	0.400	0.000	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
CUBITOS MAGGI	32970	0.000	0.000	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
GELATINA (COLA DE PESCADO)	0?	0.000?	0.000?	0.00?	0.00?	0.00?	0.00?	6.00	0.00?
LEVADURA	0?	4.050	0.140	280.00	0.00?	0.00?	7.00	0.50	0.00?
LEVADURA ROYAL	29	2.800	0.000	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
MENESTRA DE VERDURAS MAGGI	4203	0.900	0.400	0.00	0.00?	0.00?	0.00?	0.00	0.00?
SAL DE MESA	59900	0.000?	0.100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

(1) Receta de Simone Ortega.