

RAÍCES, TUBÉRCULOS Y OTROS FECULENTOS

MATRIZ DE COEFICIENTES Y FACTORES

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15
	Coef.	Pérdidas	Bruto a neto	Cal/100 g	g Prot./100 g	g Grasa/100 g	g Carb./100 g	mg Calcio/100 g	mg Fósforo/100 g	mg Hierro/100 g	mcg-eqv Vit. A/100 g	mg Tiamina/100 g	mg Riboflavina/100 g	mg Niacina/100 g	mg Vit. C/100 g
Papa		0,15	0,84	81	2,0	0,1	17,9	8,0	45,0	0,8	0,0	0,10	0,06	1,2	20,0
Yuca		0,40	0,75	143	1,1	0,2	34,2	29,0	53,0	0,7	0,0	0,06	0,03	0,6	35,0
Yuca / Casabe	3,00	0,00	1,00	333	1,3	0,6	80,6	60,0	78,0	3,1	0,0	0,08	0,05	0,7	0,0
Ñame		0,10	0,78	98	2,1	0,2	21,9	18,0	49,0	0,9	0,0	0,12	0,03	0,4	7,0
Apio		0,10	0,88	94	1,0	0,1	22,3	25,0	60,0	0,9	57,0	0,06	0,04	3,5	18,0
Ocumo		0,15	0,78	103	1,7	0,8	22,3	22,0	72,0	0,9	3,0	0,13	0,02	0,6	6,0
Otras Raíces y tubérculos		0,10	0,78	104	1,5	0,4	23,7	17,3	53,3	1,1	39,3	0,11	0,04	0,7	20,3
Plátano		0,10	0,71	137	1,2	0,4	32,1	5,0	38,0	1,0	158,0	0,05	0,07	0,8	15,0

AZÚCARES Y MIEL

MATRIZ DE COEFICIENTES Y FACTORES

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15
	Coef.	Pérdidas	Bruto a neto	Cal/100 g	g Prot./100 g	g Grasa/100 g	g Carb./100 g	mg Calcio/100 g	mg Fósforo/100 g	mg Hierro/100 g	mcg-eqv Vit. A/100 g	mg Tiamina/100 g	mg Riboflavina/100 g	mg Niacina/100 g	mg Vit. C/100 g
Caña de azúcar															
C. azúcar / Azúcar crudo		0,01													
Azúcar crudo / Azúcar refinado	1,06	0,01	1,00	398	0,0	0,0	99,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0
/ Azúcar refinado en bebidas gaseosas			1,00	398	0,0	0,0	99,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0
/ Azúcar refinado en jugos			1,00	398	0,0	0,0	99,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0
/ Azúcar refinado en conf. y otros			1,00	398	0,0	0,0	99,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0
/ Melaza															
Papelón			1,00	371	0,2	0,0	92,5	70,0	5,0	1,1	0,0	0,01	0,05	0,3	0,0
Miel			1,00	319	0,3	0,0	79,5	5,0	16,0	0,9	0,0	0,00	0,04	0,2	4,0

LEGUMINOSAS

MATRIZ DE COEFICIENTES Y FACTORES

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15
	Coef.	Pérdidas	Bruto a neto	Cal/100 g	g Prot./100 g	g Grasa/100 g	g Carb./100 g	mg Calcio/100 g	mg Fósforo/100 g	mg Hierro/100 g	mcg-equiv Vit. A/100 g	mg Tiamina/100 g	mg Riboflavina/100 g	mg Niacina/100 g	mg Vit. C/100 g
Caraota		0,02	1,00	248	23,0	1,6	35,4	130,0	567,0	9,0	0,0	0,77	0,25	3,1	8,0
Frijol		0,02	1,00	257	26,7	0,9	35,5	58,0	333,0	8,1	0,0	1,01	0,25	2,0	2,0
Arveja		0,02	1,00	271	23,2	1,4	41,3	63,0	337,0	4,3	30,0	0,62	0,21	3,0	0,0
Quinchoncho		0,02	1,00	250	20,9	1,0	39,3	133,0	300,0	4,9	35,0	0,72	0,10	2,6	0,0
Otros granos leguminosos		0,02	1,00	276	23,1	2,3	40,8	107,1	337,2	6,8	22,0	0,40	0,16	1,7	0,3

NUECES Y SEMILLAS OLEAGINOSAS + GRASAS VISIBLES

MATRIZ DE COEFICIENTES Y FACTORES

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15
	Coef.	Pérdidas	Bruto a neto	Cal/100 g	g Prot./100 g	g Grasa/100 g	g Carb./100 g	mg Calcio/100 g	mg Fósforo/100 g	mg Hierro/100 g	mcg-eqv Vit. A/100 g	mg Tiamina/100 g	mg Riboflavina/100 g	mg Niacina/100 g	mg Vit. C/100 g
Nueces, almendras, castañas			1,00	516	12,1	40,0	18,4	122,9	314,7	2,6	1,0	0,34	0,27	2,3	3,0
Coco	0,80	0,05	0,10	295	3,5	27,2	9,1	13,0	83,0	1,8	0,0	0,04	0,03	0,6	4,0
Ajonjolí		0,01													
Soya		0,01													
Maní en cáscara		0,05													
M. en C. / Maní descascarado	0,70		1,00	558	28,8	45,4	8,5	36,0	415,0	3,2	0,0	0,24	0,14	19,0	0,0
Algodón rama / Semilla algodón															
Palma africana															
Girasol		0,01													
G. bovino (No.) / Grasas			1,00	729	5,7	78,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0
G. porcino (No.) / Grasas		0,08	1,00	637	15,0	63,8	0,8	33,0	136,5	3,1	0,0	0,25	0,17	3,8	0,0
/ Mantequilla			1,00	731	0,6	81,0	0,0	20,0	16,0	0,0	792,0	0,00	0,01	0,1	0,0
Coco / Copra	7,00														
Copra / Aceite	0,60														
Copra / Torta	0,35														
Ajonjolí / Aceite	0,48														
Ajonjolí / Torta	0,50														
Soya / Aceite	0,16														
Soya / Torta	0,77														
Maní descascarado / Aceite	0,45														
Maní descascarado / Torta	0,50														
Semilla de algodón / Aceite	0,15														
Semilla de algodón / Torta	0,45														
Palma africana / Aceites	5,00														
Palma africana / Torta	0,02														
Girasol / Aceite	0,44														
Girasol / Torta	0,50														
/ Aceite vegetal (mezcla)	0,95		1,00	900	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0
Germen de maíz / Aceite	5,13		1,00	900	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0
Germen de maíz / Torta	0,80														
/ Aceite de oliva			1,00	900	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0
/ Margarina	0,80		1,00	733	0,6	81,0	0,4	20,0	16,0	0,0	510,0	0,00	0,00	0,0	0,0
/ Mayonesa	0,70		1,00	748	1,1	80,0	6,2	9,0	30,0	0,4	34,0	0,02	0,03	0,0	0,0
/ Manteca vegetal	1,00		1,00	879	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0

HORTALIZAS

MATRIZ DE COEFICIENTES Y FACTORES

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15
	Coef.	Pérdidas	Bruto a neto	Cal/100 g	g Prot./100 g	g Grasa/100 g	g Carb./100 g	mg Calcio/100 g	mg Fósforo/100 g	mg Hierro/100 g	mcg-eqv Vit. A/100 g	mg Tiamina/100 g	mg Riboflavina/100 g	mg Niacina/100 g	mg Vit. C/100 g
Cebolla		0,12	0,91	43	1,4	0,2	9,0	34,0	44,0	0,4	5,0	0,03	0,04	0,2	9,0
Tomate		0,30	0,83	17	1,2	0,5	1,8	19,0	23,0	0,9	126,0	0,08	0,03	0,7	8,0
Tomate / Salsa	0,33	0,01	1,00	94	2,0	0,4	20,6	12,0	18,0	0,8	190,0	0,09	0,07	22,0	10,0
Tomate / Pasta	0,17		1,00	78	5,2	0,2	13,8	53,0	107,0	2,0	287,0	0,30	0,20	3,6	28,0
Tomate / Entero enlatado y otros	0,59		1,00	10	1,1	0,2	2,6	20,0	33,0	0,9	102,0	0,03	0,02	0,7	8,0
Pasta de tomate / Salsa	3,77		1,00	94	2,0	0,4	20,6	12,0	18,0	0,8	190,0	0,09	0,07	22,0	10,0
Pimentón		0,20	0,85	20	0,8	0,2	3,9	11,0	31,0	0,7	780,0	0,05	0,07	1,1	160,0
Zanahoria		0,15	0,87	32	1,0	0,2	6,5	42,0	34,0	0,6	850,0	0,06	0,05	0,5	5,0
Repollo		0,09	0,79	25	1,4	0,2	4,3	46,0	31,0	0,5	8,0	0,06	0,05	0,3	50,0
Lechuga		0,30	0,72	10	1,2	0,2	0,9	62,0	20,0	1,1	162,0	0,06	0,07	0,3	18,0
Remolacha		0,15	0,71	35	1,4	0,2	6,9	26,0	39,0	1,1	0,0	0,03	0,05	0,4	10,0
Otras hortalizas		0,24	0,76	32	2,0	0,2	2,4	28,7	51,9	0,8	12,2	0,08	0,07	0,4	23,6

FRUTAS

MATRIZ DE COEFICIENTES Y FACTORES

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15
	Coef.	Pérdidas	Bruto a neto	Cal/100 g	g Prot./100 g	g Grasa/100 g	g Carb./100 g	mg Calcio/100 g	mg Fósforo/100 g	mg Hierro/100 g	mcg-eqv Vit. A/100 g	mg Tiamina/100 g	mg Riboflavina/100 g	mg Niacina/100 g	mg Vit. C/100 g
Cambur		0,15	0,60	92	1,9	0,7	19,8	19,0	20,0	0,7	61,0	0,04	0,05	0,8	11,0
Naranja		0,15	0,74	35	0,7	0,0	8,8	65,0	21,0	1,4	7,0	0,08	0,04	0,4	45,0
Mango		0,15	0,75	62	0,6	0,1	14,6	12,0	13,0	0,5	300,0	0,04	0,06	0,4	70,0
Piña		0,15	0,60	55	0,4	0,2	8,4	16,0	11,0	0,5	14,0	0,08	0,02	0,2	26,0
Patilla		0,20	0,62	21	0,5	0,0	4,8	11,0	8,0	0,8	40,0	0,03	0,03	0,2	4,0
Aguacate		0,15	0,53	152	1,3	14,0	5,2	10,0	39,0	0,6	22,0	0,04	0,10	1,4	13,0
Lechosa		0,15	0,74	31	0,6	0,1	6,9	19,0	14,0	0,3	151,0	0,03	0,04	0,3	60,0
Uva		0,15	0,70	68	0,7	0,3	15,7	17,0	21,0	0,6	8,0	0,06	0,04	0,2	4,0
Otras frutas frescas		0,15	0,52	70	0,7	0,6	8,0	21,0	20,0	0,6	96,0	0,04	0,02	0,5	37,0
/ Pulpas y conservas de frutas			1,00	64	1,0	0,2	15,2	49,3	26,9	1,4	50,8	0,08	0,05	0,7	38,3

CARNES

MATRIZ DE COEFICIENTES Y FACTORES

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15
	Coef.	Pérdidas	Bruto a neto	Cal/100 g	g Prot./100 g	g Grasa/100 g	g Carb./100 g	mg Calcio/100 g	mg Fósforo/100 g	mg Hierro/100 g	mcg-eqv Vit. A/100 g	mg Tiamina/100 g	mg Riboflavina/100 g	mg Niacina/100 g	mg Vit. C/100 g
Ganado bovino															
G. Bovino / Carne en canal		0,05													
G. Bovino / Otros prod. com.	0,03	0,01	0,87	123	16,8	4,8	2,2	16,0	180,0	3,6	1.525,0	0,16	1,02	4,2	9,4
C. en canal / Carne de bovino	0,80		0,73	194	20,0	11,8	0,0	12,0	160,0	2,9	0,0	0,07	0,16	4,7	0,0
Ganado porcino															
Ganado porcino / Carne en canal															
Ganado porcino / Otros prod. com.	0,01	0,05	0,58	169	17,9	10,0	0,9	9,0	218,0	11,6	360,0	0,51	0,74	4,7	0,0
C. en canal / Carne de porcino	0,67	0,03	0,79	283	15,8	18,0	0,0	5,4	177,0	1,8	0,0	0,71	0,21	2,3	0,0
Ganado caprino															
G. Caprino / Carne de caprino			0,63	165	18,7	9,4	0,0	11,0	0,0	2,2	0,0	0,17	0,32	5,6	0,0
Ganado ovino															
G. ovino / Carne de ovino			0,43	253	18,2	19,4	0,0	7,0	190,0	2,5	0,0	0,07	0,15	2,0	0,0
Aves / Carne de pollo															
Aves / Carne de pollo			0,65	183	20,2	11,4	0,0	14,0	200,0	1,5	0,0	0,08	0,16	8,5	0,0
Aves / Carne de gallina															
Aves / Carne de gallina			0,65	240	18,5	18,4	0,0	18,0	200,0	1,7	0,0	0,06	0,14	8,0	0,0

HUEVOS

MATRIZ DE COEFICIENTES Y FACTORES

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15
	Coef.	Pérdidas	Bruto a neto	Cal/100 g	g Prot./100 g	g Grasa/100 g	g Carb./100 g	mg Calcio/100 g	mg Fósforo/100 g	mg Hierro/100 g	mcg-equiv Vit. A/100 g	mg Tiamina/100 g	mg Riboflavina/100 g	mg Niacina/100 g	mg Vit. C/100 g
/ Huevos de consumo		0,05	0,88	156	12,4	11,1	1,5	55,0	200,0	2,8	240,0	0,11	0,30	0,1	0,0

PESCADOS Y MARISCOS

MATRIZ DE COEFICIENTES Y FACTORES

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15
	Coef.	Pérdidas	Bruto a neto	Cal/100 g	g Prot./100 g	g Grasa/100 g	g Carb./100 g	mg Calcio/100 g	mg Fósforo/100 g	mg Hierro/100 g	mcg-eqv Vit. A/100 g	mg Tiamina/100 g	mg Riboflavina/100 g	mg Niacina/100 g	mg Vit. C/100 g
Atún			0,88	111	26,1	0,7	0,0	40,0	295,0	1,1	18,0	0,12	0,20	5,1	0,0
Atún / Conserva	1,41		1,00	167	29,0	5,7	0,0	7,0	230,0	1,1	0,0	0,13	0,10	11,3	0,0
Sardina			0,70	145	20,6	7,0	0,0	127,0	303,0	2,4	0,0	0,01	0,35	9,7	0,0
Sardina / Conserva	1,39		1,00	183	24,9	9,3	0,0	398,0	478,0	3,6	0,0	0,05	0,34	8,3	0,0
/ Harina de pescado															
Otros pescados de mar			0,74	99	19,0	1,9	0,0	93,0	224,0	2,5	17,0	0,08	0,00	3,8	0,0
Pescados de agua dulce			0,61	127	16,5	6,3	0,0	18,0	206,0	1,3	0,0	0,00	0,00	4,0	0,0
/ Pescados salados	3,00		0,62	187	41,8	2,2	0,0	39,4	400,0	1,0	0,0	0,03	0,03	7,2	0,0
/ Pepitona (conserva)			1,00	88	16,8	1,2	2,4	115,0	186,0	7,6	0,0	0,00	0,27	0,7	0,0
Camarón		0,02	0,46	91	19,7	1,3	0,0	93,0	209,0	1,6	0,0	0,02	0,10	1,8	0,0
Otros mariscos		0,02	1,00	80	16,1	1,3	0,0	45,0	153,0	12,1	0,0	0,04	0,05	2,0	0,0

LECHE Y DERIVADOS

MATRIZ DE COEFICIENTES Y FACTORES

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15
	Coef.	Pérdidas	Bruto a neto	Cal/100 g	g Prot./100 g	g Grasa/100 g	g Carb./100 g	mg Calcio/100 g	mg Fósforo/100 g	mg Hierro/100 g	mcg-eqv Vit. A/100 g	mg Tiamina/100 g	mg Riboflavina/100 g	mg Niacina/100 g	mg Vit. C/100 g
Leche cruda			1,00												
L. cruda / Leche pasteurizada	0,98	0,01	1,00	63	3,5	3,4	4,7	131,0	90,0	0,03	36,0	0,04	0,20	0,1	1,0
L. cruda / Leche polvo completa			1,00	492	25,8	26,7	38,0	949,0	728,0	0,6	960,0	0,30	1,46	0,7	0,0
L. cruda / Queso industrial			0,93	389	24,9	31,5	1,4	848,0	650,0	0,8	360,0	0,05	0,53	0,1	0,0
L. cruda / Queso finca	0,12	0,01	0,96	343	20,7	27,4	3,4	621,0	430,0	0,7	282,0	0,03	0,30	0,1	0,0
/ Leche evaporada			1,00	138	6,8	7,9	9,8	214,0	195,0	0,2	96,0	0,06	0,36	0,2	0,0
/ Leche condensada	2,58		1,00	324	8,0	8,7	53,5	276,0	229,0	0,2	100,0	0,05	0,41	0,2	0,0
/ Leche polvo descremada	####		1,00	356	35,0	1,0	51,8	1.290,0	1.030,0	0,8	11,0	0,30	1,83	0,9	0,0
/ Crema de leche	3,09		1,00	382	2,0	40,3	2,9	77,0	62,0	0,3	0,0	0,04	0,06	0,4	0,0
/ Otras leches	8,45		1,00	359	35,0	1,0	51,8	1.290,0	1.030,0	0,8	11,0	0,32	1,83	0,9	0,0

ESPECIAS

MATRIZ DE COEFICIENTES Y FACTORES

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15
	Coef.	Pérdidas	Bruto a neto	Cal/100 g	g Prot./100 g	g Grasa/100 g	g Carb./100 g	mg Calcio/100 g	mg Fósforo/100 g	mg Hierro/100 g	mcg-eqv Vit. A/100 g	mg Tiamina/100 g	mg Riboflavina/100 g	mg Niacina/100 g	mg Vit. C/100 g
Especias varias			1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0

ESTIMULANTES

MATRIZ DE COEFICIENTES Y FACTORES

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15
	Coef.	Pérdidas	Bruto a neto	Cal/100 g	g Prot./100 g	g Grasa/100 g	g Carb./100 g	mg Calcio/100 g	mg Fósforo/100 g	mg Hierro/100 g	mcg-eqv Vit. A/100 g	mg Tiamina/100 g	mg Riboflavina/100 g	mg Niacina/100 g	mg Vit. C/100 g
Cacao almendra		0,01													
C. a. / Licor de cacao	0,77														
L. de c. / Polvo-manteca de cacao	0,98														
P. m. de c. / Chocolate y otros	2,13		1,00	467	3,8	16,8	76,1	46,0	150,0	2,8	0,0	0,05	0,09	0,5	0,0
Café verde		0,01													
Café verde / Café tostado	1,26		1,00	398	14,2	14,0	61,4	150,0	200,0	5,0	0,0	0,07	0,10	35,0	0,0
Té y yerba mate			1,00	308	8,0	4,0	71,4	400,0	300,0	11,9	0,0	0,08	0,73	6,5	0,0

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

MATRIZ DE COEFICIENTES Y FACTORES

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15
	Coef.	Pérdidas	Bruto a neto	Cal/100 g	g Prot./100 g	g Grasa/100 g	g Carb./100 g	mg Calcio/100 g	mg Fósforo/100 g	mg Hierro/100 g	mcg-eqv Vit. A/100 g	mg Tiamina/100 g	mg Riboflavina/100 g	mg Niacina/100 g	mg Vit. C/100 g
/ Cerveza			1,00	48	0,6	0,0	3,8	4,0	26,0	0,0	0,0	0,00	0,03	0,2	0,0
/ Ron			1,00	305	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0
/ Whisky			1,00	293	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0
/ Vino			1,00	53	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0
/ Otros vinos y aguardientes			1,00	223	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,0