

LA COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS PERUANOS 1

CARLOS COLLAZOS CH., PHILIP L. WHITE², HILDA S. WHITE³, EDUARDO VIÑAS T., ENRIQUE ALVISTUR J., RENÁN URQUIETA A., JUAN VÁSQUEZ, CÉSAR DÍAZ T., ALFONSO QUIRÓZ M., AMALIA ROCA N., D. MARK HEGSTED⁴, y ROBERT B. BRADFELD².

MINISTERIO DE SALUD PUBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL
SERVICIO COOPERATIVO INTERAMERICANO DE SALUD PUBLICA
DEPARTAMENTO DE NUTRICION
LIMA — PERU

La apreciación verdadera del estado de nutrición de una población requiere el conocimiento completo de todos los aspectos de la producción y consumo de alimentos. Es necesario conocer las disponibilidades totales de alimentos, su composición química y valor nutritivo. Además los hábitos dietéticos de la población y los disturbios de la salud que guardan relación con la nutrición. Todos estos factores deben conocerse antes de tomar medidas encaminadas a reajustar la producción y distribución de alimentos, con el fin de mejorar los actuales hábitos alimenticios.

En el Ministerio de Salud Pública, el Departamento de Nutrición del Servicio Cooperativo Interamericano de Salud Pública está estudiando el estado de nutrición de los habitantes del País. Para este objeto se han realizado encuestas dietéticas (de siete días) junto con el examen médico y bioquímico de los "grupos vulnerables" (1). En el curso del año próximo pasado se han terminado

1. Con la contribución de material para los laboratorios por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), y el Fondo Internacional de Socorro a la Infancia de las Naciones Unidas (UNICEF).
2. Instituto de Asuntos Interamericanos, División de Salud, Bienestar y Vivienda, Lima, Perú.
3. The Department of Nutrition, Harvard University School of Public Health.
4. The Department of Nutrition, Harvard University School of Public Health, and the Department of Biological Chemistry, Harvard Medical School, Boston, Massachusetts.

once encuestas en diversos lugares de las tres regiones geográficas del Perú: la Costa, la Sierra y la Montaña. Sus resultados se publicarán separadamente.

Como parte de su programa, el Departamento ha determinado la composición nutritiva de muchos de los alimentos que se consumen en el País. En cada alimento se ha determinado quince diferentes nutrimentos, incluyendo proteínas, grasas, minerales y vitaminas. Estos análisis han sido utilizados para el cálculo del valor nutritivo de las dietas consumidas por las poblaciones estudiadas. Esperamos que estas tablas de composición de alimentos sean útiles al médico, la dietista, la enfermera, el agricultor, la agente de demostración casera, y otras personas dedicadas al campo de la Salud Pública.

Aparte del estudio del estado de nutrición de la población peruana, y de la determinación de la composición de los alimentos, el Departamento continúa investigando el contenido de aminoácidos y el valor biológico de varias proteínas vegetales autóctonas. Este material será motivo de futuras publicaciones.

Estas tablas de composición de alimentos representan un trabajo analítico del Departamento, sostenido por seis años. Se publicaron anteriormente, en 1953, en los Anales de la Facultad de Medicina. Desde entonces muchos alimentos nuevos se han añadido a las tablas y diversas cifras anteriormente publicadas han sido sometidas a cuidadosa comprobación.

Las muestras de alimentos se obtuvieron en aquellas regiones del País correspondientes al área de las encuestas y por tanto, pueden considerarse representativas de los alimentos de la Costa en Tumbes, Lima hasta Barranca, y Tacna; Ancash, Cuzco y Puno en la Sierra; Iquitos y Yurimaguas en la Montaña. Para facilitar la utilización de las tablas, anotamos las cifras sobre la base del peso fresco de la porción comestible, y no tomamos en consideración el peso seco.

Todas las muestras se adquirieron en los mercados, en la misma forma que cualquier persona compra un alimento. Estas muestras se lavaron, separándose la porción comestible que se dividió en tres partes:

- a) La primera, se homogenizó en un Waring Blender, con ácido metafosfórico, hasta una concentración final de 5%, para la determinación de ácido ascórbico.
- b) La segunda, se homogenizó, en un Waring Blender, con hidróxido de potasio al 3% (en solución de alcohol al 30%), para la determinación de caroteno.
- c) La tercera, se homogenizó, en un Waring Blender, con ácido oxálico al 1%, para la determinación de agua, cenizas, calcio, fósforo, hierro, tiamina, riboflavina, niacina, proteínas, grasas y fibra.

Todas las muestras se mantuvieron en refrigeración hasta el momento de analizarlas. Los análisis se efectuaron, en cada muestra, por duplicado.

Los métodos de análisis se encuentran en el Cuadro I. En el caso de las preparaciones culinarias regionales, el alimento se preparó en la forma habitual para la región. Ya listo para el consumo, se tomó la muestra.

Los valores para las proteínas se calcularon a partir de las cifras de nitrógeno total, usando los factores de conversión que se indican en el Cuadro II. El factor generalmente usado fué 6.25, cuando los factores recientemente comunicados por el USDA (2) no se podían aplicar debido a que gran número de alimentos tenían muy escasa relación con aquellos grupos para los que el USDA recomendaba el empleo de esos factores.

El contenido de carbohidratos se obtuvo "por diferencia", es decir, sustrayendo de 100 la suma de agua, proteínas, grasas, y cenizas. Por tanto, este término incluye los almidones y azúcares que el organismo utiliza de un modo completo, así como los fisiológicamente menos aprovechables: pentosanas, ácidos orgánicos y fibra (celulosa, lignina, etc.)

El valor calórico de los alimentos se calculó mediante los factores recomendados por el USDA (3). En contraste con los factores generales, 4, 9, 4 para la conversión de gramos de carbohidratos, grasas y proteínas en sus respectivos valores energéticos, las nuevas unidades de conversión toman en consideración la digestibilidad y el valor energético fisiológico de los alimentos y, por tanto, se aproximan mucho más al verdadero valor calórico de los alimentos. Para mejor información presentamos el Cuadro III que resume los factores de conversión usados en la preparación de estas tablas de composición de alimentos.

Las tablas tienen ciertas limitaciones, y éstas deben ser consideradas por el lector. Las muestras fueron tomadas "al azar" en los diversos mercados de los lugares donde se realizaron las encuestas. Representan, pues, los alimentos que estuvieron disponibles para los consumidores en dichas áreas. Todas las limitaciones propias de este método de muestreo están presentes en las tablas.

Por otra parte, debe tenerse en cuenta que el estado de madurez, las condiciones de cultivo, la variedad botánica, la fecha de recolección y el subsiguiente almacenamiento, son factores que pueden modificar algunos de los valores aquí registrados. Además, debemos señalar que las cifras son exactas para la muestra analizada, pero solamente aproximadas si consideramos las variaciones del mismo alimento en todo el Perú. También queremos indicar que la fertilidad del suelo puede influir en el contenido mineral de algunas plantas estudiadas, y que los procedimientos de cocción cambiarían apreciablemente algunos valores. El lector de-

be considerar estas circunstancias para juzgar las posibles variaciones de los datos de las tablas.

Se incluye una lista de los nombres científicos de las muestras y, también, una breve descripción de algunas preparaciones culinarias autóctonas.

Las llamadas después de los nombres de los alimentos significan lo siguiente:

- número entre paréntesis... número de veces que se ha analizado el alimento.
- (X)..... consultar la descripción de las preparaciones autóctonas.

Además, los espacios señalados con un guión (—) corresponden a análisis no efectuados.

CUADRO I

METODOS UTILIZADOS PARA EL ANALISIS DE LAS MUESTRAS

Componentes analizados	Método
Agua	Se determinó por desecación de las muestras en estufa a 110° C por no menos de 12 horas. (AOAC, 7a. ed. p.404, 1950).
Cenizas	Por incineración a 600°C durante el tiempo necesario para conseguir cenizas libres de carbón (AOAC, 7a. ed. p. 405, 1950).
Extracto etéreo	La muestra, previamente desecada se sometió a extracción con éter anhídrido, en equipo de Soxhlet. (AOAC, 7a. ed. p. 408, 1950).
Fibra cruda	La muestra previamente desgrasada, se sometió a hidrólisis con ácido sulfúrico (1.25%) y soda cáustica (1.25%) sucesivamente, hirviendo 30 minutos exactos en cada etapa. El residuo fue filtrado en Gooch, secado, pesado, calcinado y nuevamente pesado. (AOAC, 7a.ed. p. 408, 1950)
Proteínas	Se usó el método de Kjeldahl, modificado por Gunning, con la adición de gránulos de alúmina selenizada y sulfato de cobre. (Winton and Winton, Analysis of Foods, p. 47, 1945).
Calcio	Sobre una alícuota de la solución clorhídrica de las cenizas, se determinó el calcio por precipitación, a pH. 4.5 con oxalato de amonio, centrifugación, decantación, disolución del precipitado en ácido sulfúrico al 20%, y titulación con solución 0.01 N de permanganato de potasio. (AOAC, 7a. ed. p. 120, 1950).

Componentes analizados	Método
<i>Fósforo</i>	Una alícuota apropiada de la solución de cenizas se trató con solución de molibdato de amonio; el fosfomolibdato producido se redujo con ácido amino-naftol-sulfónico y la coloración azul producida se midió con un fotocolorímetro, de acuerdo al método de Fiske y Subbarow. (J. Biol. Chem. 66, 375, 1925).
<i>Hierro</i>	La solución de cenizas se trató con una mezcla de clorhidrato de hidroxilamina, o—fenantrclina y "buffer" de acetato. La coloración roja producida, que es proporcional al contenido de hierro, se midió con un fotocolorímetro. (Smith-Jones, Biochem. J. 43—429, 1948).
<i>Acido ascórbico reducido</i>	Según el método de Robinson y Stotz, con la modificación de Lugg, Snow y Silva. Se basa en la rápida reducción del 2-6 dicloro—fenolindofenol, a su leuco-base, por el ácido ascórbico en medio ácido, y en la medición del exceso de colorante, extraído por xilol, mediante un fotocolorímetro. (György: Vitamin Methods, p. 270, Vol. I).
<i>Caroteno</i>	Los carotenoides provitamínicos se sometieron a extracción con éter de petróleo, purificados cromatográficamente, y se midió su concentración con el fotocolorímetro. (P. György, Vitamin Methods, Vol. I, p. 70, 1950).
<i>Niacina</i>	Se usó el método micro-biológico, con el <i>Lactobacilo</i> Arabinoso 17-5 titulándose el ácido láctico producido con NaOH 0.1N en presencia de azul de bromotimol. (P. György, Vitamin Methods, Vol. I, p. 360, 1950).
<i>Riboflavina</i>	La riboflavina, liberada por hidrólisis ácida y enzimática, se separó cromatográficamente en una columna de florisil y eluida con solución acética de piridina se midió la fluorescencia de la solución. (Método de Connæ R. T. y Straub G. H.—Ind. Eng. Chem. Anal. Ed. 13—385, 1941).
<i>Tiamina</i>	Después de la hidrólisis ácida y enzimática para liberarla de sus complejos, se aisló cromatográficamente en una columna de decalco, se oxidó con ferricianuro de potasio para formar tioromo y éste, extraído por alcohol iso-butílico se determinó fluorométricamente, de acuerdo al método de Hennessy y Cerecedo. (J. Am. Chem. Soc. 61, 179, 1939, tomado de P. György, Vitamin Methods, Vol. I, p. 94, 1950).

CUADRO II

Factores de conversión de nitrógeno en proteínas (2)

Hasta que se disponga de mayor información, se puede aplicar el factor 6.25 al nitrógeno en otros alimentos que no sean los que se especifican a continuación:

Alimentos	Factor
Harina de trigo refinada y sus productos	5.70
Trigo completo	5.83
Centeno, cebada, avena	5.83
Arroz pelado	5.95
Almendras	5.18
Nueces de Brasil	5.46
Maní (con y sin cáscara)	5.46
Frijol soya y sus productos	5.71
Coco, castañas y otras oleaginosas	5.30
Leche y sus productos	6.38
Gelatina	5.55
Otros	6.25

CUADRO III

Factores Kcal/gr., para calcular el valor energético fisiológico de los alimentos o grupos de alimentos (3)

ALIMENTOS	Proteínas	Grasas	Carbohidratos por diferencia
Leche, productos lácteos	4.27	8.79	3.87
Carne, pescado	4.27	9.02
Huevos	4.36	9.02	3.68
Avena	3.46	8.37	4.12
Arroz, blanco o pulido	3.82	8.37	4.16
Cereales integrales	3.78	8.37	3.95
Otros cereales refinados	3.87	8.37	4.12
Frijoles secos, otras leguminosas secas, nueces	3.47	8.37	4.07
Leguminosas frescas	3.47	8.37	4.07
Betarruga, cebolla, rábano, zanahoria	2.78	8.37	3.84
Otras verduras	2.44	8.37	3.57
Papas y raíces feculentas	2.78	8.37	4.03
Limón	3.36	8.37	2.70
Otras frutas	3.36	8.37	3.60

COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS PERUANOS

Contenido en 100 gms. de la parte comestible

Alimentos	Componentes mayores (gms.)										Minerales (mgs.)					Vitaminas (mgs.)			
	calorias	agua	proteinas	grasas	carbohidratos	fibra	cenizas	calcio	fosforo	hierro	caroteno	tiamina	riboflavina	niacina	ácido ascórbico reducido				
I LECHE Y SUS PRODUCTOS																			
1. Leche fresca (9)	60	88.2	2.9	3.3	4.7	—	0.6	104	91	—	—	0.05	0.19	0.70	0.0				
2. Leche evaporada (4)	135	73.7	6.4	7.8	10.0	—	1.9	232	138	—	—	0.03	0.39	0.23	0.0				
3. Leche condensada	322	27.2	7.7	9.2	53.9	—	2.0	276	107	0.1	—	0.01	0.53	0.25	0.0				
4. Leche de cabra	86	83.6	3.2	5.1	7.3	—	0.8	171	125	0.0	—	0.05	0.29	0.09	0.0				
5. Queso fresco de cabra	173	65.1	16.0	10.3	3.7	—	4.9	310	146	0.8	—	0.01	0.63	0.24	0.0				
6. Queso fresco de vaca (7)	315	46.6	19.2	23.8	6.2	—	6.2	910	380	1.7	—	0.07	0.54	0.14	0.0				
7. Queso mantecoso (3)	316	43.6	25.8	20.2	7.4	—	4.4	1078	520	1.5	—	0.09	0.40	0.10	0.0				
8. Queso parmesano	440	22.2	38.3	30.3	2.7	—	6.6	1260	393	0.6	—	0.01	0.83	0.23	0.0				
II HUEVOS																			
9. Huevo de charapa	229	59.3	16.2	16.0	3.8	—	4.6	388	440	2.1	—	0.02	0.55	0.06	—				
10. Huevo de gallina	165	73.4	13.1	11.6	1.0	—	0.9	58	199	1.8	0.00	0.11	0.23	0.12	0.0				
11. Huevo de gallina, yema de	364	49.1	16.5	31.9	1.2	—	1.3	136	449	4.3	0.00	0.18	0.36	0.13	0.0				
12. Huevo de motelo	143	73.5	16.4	7.3	1.6	—	1.2	85	24	0.8	—	0.04	0.19	0.03	—				
13. Huevo de pata	195	69.0	13.0	14.2	2.7	—	1.1	58	193	1.7	0.07	0.13	0.55	0.11	0.0				
14. Huevo de pata, yema de	426	41.7	15.1	38.7	2.9	—	1.6	145	430	4.7	0.23	0.36	0.66	0.12	0.0				
15. Huevo de taricaya	182	65.0	15.1	11.2	3.8	—	4.7	218	280	1.6	—	0.05	0.90	0.35	0.0				

III CARNES

Carnero

16.	Cabeza (pulpa sancochada)	111	79.3	14.2	5.6	—	—	—	1.0	17	130	2.1	—	0.02	0.24	1.83	0.0
17.	Corazón	113	78.0	15.9	5.0	—	—	—	1.1	5	204	3.5	—	0.15	0.26	5.90	5.1
18.	Chacina (2) carne seca salada	290	25.2	48.1	9.4	—	—	—	18.0	66	416	3.7	—	0.06	0.36	13.90	0.0
19.	Hígado	125	73.1	20.3	4.3	—	—	—	1.4	16	224	9.2	—	0.18	1.34	15.00	16.5
20.	Mondongo	72	84.8	15.7	0.6	—	—	—	0.2	45	33	0.9	—	0.00	0.05	0.00	...
21.	Pata (cocida)	109	76.5	21.0	2.1	—	—	—	0.4	52	26	1.0	—	0.03	0.13	0.40	0.0
22.	Pulmón (2)	76	72.3	12.5	2.5	—	—	—	1.3	18	241	7.3	—	0.09	0.62	3.30	4.6
23.	Sesos	115	79.1	10.0	8.0	—	—	—	1.3	7	252	2.7	—	0.34	1.14	2.90	11.4

Cuy

24.	Carne (pulpa)	55	80.1	19.0	1.6	—	—	—	1.2	29	258	1.9	—	0.06	0.14	6.50	—
-----	---------------	----	------	------	-----	---	---	---	-----	----	-----	-----	---	------	------	------	---

Chancho

25.	Pulpa	200	72.2	15.0	15.1	—	—	—	1.2	12	238	1.3	—	0.90	0.16	5.10	...
26.	Chicharrones (x)	602	22.6	11.3	61.4	—	—	—	2.4	40	227	—	—	0.13	2.25	1.80	0.0
27.	Hígado	125	71.0	18.5	5.2	—	—	—	1.4	13	265	5.3	—	0.26	2.83	15.00	9.0
28.	Jamón del país (x)	296	51.8	25.8	20.6	—	—	—	1.4	48	200	1.4	—	0.13	0.14	4.30	0.0
29.	Pulmón	77	78.7	14.9	1.5	—	—	—	0.9	11	182	6.3	—	0.09	0.25	3.05	0.0
30.	Riñón	139	75.4	13.9	8.8	—	—	—	1.1	6	210	3.9	—	0.35	2.96	7.90	7.2
31.	Saichicha de "Huacho"	452	38.2	12.9	44.0	—	—	—	2.5	80	92	5.5	—	0.03	0.20	2.15	0.0

Gallina

32.	Pechuga (pulpa)	95	72.2	19.2	1.5	—	—	—	1.4	5	237	0.1	—	0.06	0.06	12.90	4.4
33.	Pierna (pulpa)	120	71.3	20.6	3.6	—	—	—	1.3	9	190	0.9	—	0.06	0.15	5.40	4.7

COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS PERUANOS

Contenido en 100 gms. de la parte comestible

Alimentos	Componentes mayores (gms.)										Minerales (mgs.)					Vitaminas (mgs.)				
	calorías	agua	proteínas	grasas	carbohidratos	fibra	cenizas	calcio	fósforo	hierro	caroteno	tiamina	riboflavina	niacina	ácido ascórbico reducido					
Vacuno																				
34. Cabeza (cocida)	110	77.1	18.6	3.4	—	—	0.7	52	57	0.5	—	0.02	0.24	1.04	0.0					
35. Carne (pulpa)	105	75.9	21.3	1.6	—	—	1.1	16	208	2.2	—	0.03	0.13	6.82	—					
36. Corazón	92	74.0	16.6	2.4	—	—	0.9	6	209	2.5	—	0.42	0.88	8.10	0.0					
37. Mondongo	117	77.4	20.1	3.5	—	—	0.1	66	40	0.6	—	0.01	0.03	0.56	0.0					
38. Úbre (cocida)	149	71.9	14.9	9.5	—	—	0.7	14	100	1.8	—	0.02	0.29	1.05	6.4					
Venado																				
39. Carne (seca) (x)	142	57.1	31.4	0.9	—	—	6.6	60	298	1.9	—	0.09	0.34	10.00	—					
IV PESCADOS																				
40. Bonito (pulpa asada)	136	69.9	24.0	3.7	—	—	1.6	15	206	1.1	—	0.01	0.04	—	0.0					
41. Bonito (pulpa cruda) (2)	138	70.2	23.5	4.2	—	—	1.6	28	258	0.7	—	0.01	0.05	12.80	0.0					
42. Bonito (pulpa seca salada)	184	44.0	32.3	5.1	—	—	15.2	112	164	6.1	—	0.07	0.13	6.25	0.0					
43. Bonito huevera de, (2)	100	75.5	17.2	3.0	—	—	1.5	24	274	1.8	—	0.07	0.40	2.77	10.1					
44. Cabrilla (2)	96	78.3	19.2	1.6	—	—	1.3	60	187	1.3	—	0.03	0.03	3.10	0.0					
45. Carachama	69	78.8	14.9	0.6	—	—	1.2	138	120	1.6	—	0.01	0.07	1.90	0.0					
46. Cazón (2)	98	75.0	21.8	0.5	—	—	1.4	108	206	2.6	—	0.02	0.08	3.40	0.0					

47.	Cojineva	92	73.1	20.2	0.7	—	—	—	1.5	9	247	2.7	—	0.03	0.06	8.10	0.0
48.	Corvina	93	71.5	19.9	0.9	—	—	—	1.4	66	127	0.9	—	0.02	0.08	2.90	0.0
49.	Corvinita	103	73.8	19.0	2.4	—	—	—	1.5	48	236	1.3	—	0.13	0.13	2.90	0.0
50.	Chita (pulpa asada)	99	75.1	21.0	1.0	—	—	—	1.7	22	170	1.0	—	0.09	0.09	—	0.0
51.	Chita (pulpa cruda)	87	78.0	19.6	0.4	—	—	—	1.5	22	204	1.2	—	0.09	0.04	5.30	0.0
52.	Chita huevera de,	61	84.0	12.3	1.0	—	—	—	2.4	28	390	1.8	—	0.09	0.12	1.40	9.8
53.	Fuasaco	72	77.5	16.3	0.3	—	—	—	1.5	138	194	1.3	—	0.01	0.03	1.20	0.0
54.	Lisa	115	72.3	18.2	4.1	—	—	—	1.1	19	193	1.0	—	0.01	0.10	3.60	0.0
55.	Lorna (pulpa fresca) (2)	93	76.3	19.7	1.0	—	—	—	1.4	57	178	1.9	—	0.06	0.12	3.70	0.0
56.	Lorna (pulpa seca salada)	150	44.8	30.9	2.0	—	—	—	18.7	260	172	5.7	—	0.07	0.13	2.75	0.0
57.	Machele	98	75.2	18.7	2.0	—	—	—	1.2	49	217	1.9	—	0.01	0.08	4.70	0.0
58.	Maparate	66	77.1	14.0	0.7	—	—	—	1.2	126	186	1.1	—	0.01	0.05	1.20	0.0
59.	Paiche (seco)	261	40.6	34.2	12.8	—	—	—	5.2	64	128	3.7	—	0.01	0.08	5.00	0.0
60.	Pejerrey	91	77.1	18.7	1.2	—	—	—	1.6	105	311	0.7	—	0.01	0.05	4.50	0.0
61.	Pejesapo (pulpa sancochada)	82	78.8	18.7	0.3	—	—	—	0.9	109	136	1.0	—	0.04	0.11	1.25	0.0
62.	Pinladilla	88	74.1	19.0	0.8	—	—	—	1.5	29	222	1.8	—	0.16	0.03	3.40	0.0
63.	Raclacara (con espinas)	86	74.2	15.4	2.3	—	—	—	2.5	593	390	1.7	—	0.01	0.03	2.10	0.0
64.	Raya (pulpa asada)	136	65.9	31.1	0.4	—	—	—	1.4	15	215	1.2	—	1.53	0.15	3.85	0.0
65.	Yahuarachi	86	74.3	15.5	2.2	—	—	—	1.5	319	252	1.9	—	0.03	0.05	1.70	0.0
66.	Yuliya	85	74.6	16.9	1.4	—	—	—	1.5	—	244	1.9	—	0.01	0.10	3.00	0.0

V CRUSTACEOS Y MOLUSCOS

67.	Camarones de río	78	76.1	17.8	0.2	—	—	—	1.4	117	262	0.0	—	0.02	0.13	1.40	0.0
68.	Camaroncitos chinos (salados)	240	29.6	52.3	1.9	—	—	—	14.6	2440	650	4.9	—	0.03	0.11	3.40	0.0
69.	Cangrejos (asados)	93	70.0	18.2	1.7	—	—	—	8.8	1740	668	3.9	—	0.00	1.10	2.00	0.0
70.	Chanque	110	67.3	24.9	0.4	—	—	—	2.2	82	160	3.2	—	0.00	0.53	1.95	0.0

VI OLEAGINOSAS

71.	Maní (crudo)	553	7.3	34.1	48.2	7.7	5.2	2.8	2.8	49	231	1.8	—	0.48	0.53	17.00	—
72.	Maní (sancochado) (x)	437	20.4	18.0	31.6	27.1	1.9	2.9	2.9	70	225	1.2	0.01	0.22	0.11	16.10	—
73.	Metoguyo	422	29.1	7.9	35.4	24.1	15.1	2.1	2.1	254	319	2.5	0.04	0.47	0.35	0.23	0.0

COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS PERUANOS

Contenido en 100 gms. de la parte comestible

Alimentos	Componentes mayores (gms.)										Minerales (mgs.)							Vitaminas (mgs.)			
	calorias	agua	proteinas	grasas	carbohidratos	fibra	cenizas	calcio	fósforo	hierro	caroteno	tiamina	riboflavina	niacina	ácido ascórbico reducido						
VII LEGUMINOSAS Y DERIVADOS																					
74. Arvejas secas (3)	349	11.5	21.7	3.2	60.7	3.9	2.4	65	289	2.6	0.08	0.26	0.15	3.40	0.0						
75. Arvejas verdes (2)	133	65.8	8.3	0.7	24.2	4.3	0.9	27	136	1.8	0.16	0.25	0.17	2.20	19.8						
76. Arvejas harina de	349	9.9	18.4	1.4	67.2	8.5	3.1	102	200	2.5	0.00	0.18	0.31	4.50	0.0						
77. Arvejoón (2)	342	12.1	21.4	1.9	61.9	5.7	2.6	78	263	8.5	0.00	0.37	0.19	3.03	---						
78. Garbanzos (2)	359	13.9	19.1	5.1	61.4	4.2	3.0	139	262	8.0	---	0.16	0.15	1.32	---						
79. Habas secas con cáscara	324	15.2	25.8	1.7	54.1	3.1	3.2	59	403	6.4	---	0.43	0.37	2.30	---						
80. Habas secas sin cáscara	336	13.1	24.4	1.9	57.8	1.6	2.9	48	396	9.2	---	0.33	0.37	2.70	2.4						
81. Habas verdes	152	60.6	11.3	0.8	26.0	0.8	1.4	31	173	2.0	0.08	0.30	0.09	1.40	28.5						
82. Habas harina de. (3)	338	12.4	23.4	1.8	59.5	4.0	2.8	62	397	7.5	0.02	0.41	0.27	2.87	4.0						
83. Lentejas chicas	331	13.7	22.8	1.2	59.4	4.2	2.8	110	278	8.1	0.00	0.07	0.10	2.00	---						
84. Lentejas grandes	337	12.6	24.0	1.3	59.6	4.1	2.4	73	253	8.2	0.00	0.22	0.22	2.50	---						
85. Lentejoón	339	12.5	22.4	0.7	62.8	3.9	2.1	68	272	1.4	0.03	0.46	0.27	2.17	---						
86. Pallares con cáscara (2)	330	13.0	19.9	1.1	61.8	4.9	4.0	61	285	4.3	0.00	0.25	0.26	2.17	---						
87. Pallares sin cáscara	337	12.2	21.6	1.4	61.6	1.0	3.2	38	205	5.2	---	0.55	0.21	2.25	0.0						
88. Paltar morado	336	12.0	20.0	1.3	62.8	4.7	3.8	505	358	3.8	---	0.50	0.57	2.52	---						
FRIJOLES																					
89. Aguisho	333	12.6	22.7	1.6	59.1	4.4	4.0	138	450	8.5	0.03	0.47	0.25	2.03	---						
90. Amarillo común (2)	325	12.6	21.1	1.5	58.9	3.5	3.8	94	455	11.7	---	0.39	0.26	2.07	---						

91.	Bayo (S)	366	12.9	19.0	0.9	63.3	3.6	4.0	99	386	6.3	0.31	0.22	1.86	---
92.	Bayo americano	323	13.4	20.3	1.5	61.4	3.7	3.3	153	314	6.6	0.60	0.22	2.27	---
93.	Blanco o caballero (2)	333	13.1	18.2	1.2	63.6	4.4	3.7	140	381	6.4	0.39	0.20	1.99	---
94.	Bocón o chileno	333	11.9	22.2	0.5	62.0	7.3	3.4	67	289	6.4	0.59	0.17	1.60	---
95.	Bounifical bean	333	12.9	17.3	0.9	65.2	3.5	3.7	104	396	8.4	0.15	0.21	2.01	---
96.	Bush bean	329	13.3	24.2	1.6	56.8	3.1	4.1	80	511	17.3	0.11	0.23	1.98	---
97.	California	333	13.6	22.0	2.3	58.3	6.2	3.8	159	456	7.0	0.31	0.16	1.70	---
98.	California F. S. W.	334	12.7	19.4	1.9	61.7	6.4	4.3	181	438	7.0	0.50	0.60	1.45	---
99.	Canario	326	13.7	20.5	1.2	60.1	2.5	4.5	123	437	7.5	0.34	0.21	1.60	---
100.	Canario serranito	339	12.2	19.2	1.8	63.3	3.6	3.5	149	362	4.0	0.41	0.45	2.65	---
101.	Canario verde	166	56.5	9.7	0.5	31.4	2.2	1.9	60	288	3.0	0.03	0.38	0.07	1.54
102.	Caracolas	329	13.5	21.2	1.4	60.0	3.5	3.9	129	413	10.9	0.32	0.23	1.75	9.2
103.	Cocacho (2)	332	13.1	21.3	1.2	61.0	3.9	3.6	104	397	7.8	0.20	0.20	1.44	---
104.	Chavin	335	12.6	19.2	1.4	63.0	3.7	3.7	95	392	4.2	0.63	0.23	2.45	---
105.	Chiclayo dosmesino seco	324	15.1	21.4	1.6	58.2	5.5	3.7	72	399	14.8	0.01	0.61	0.30	2.25
106.	Chiclayo dosmesino verde	100	73.2	8.4	0.4	16.6	2.4	1.4	26	149	2.7	0.06	0.20	1.00	6.1
107.	Chiclayo tresmesino (o Casli-lla) (2)	330	13.6	22.5	1.8	58.3	4.7	3.8	97	387	7.5	0.01	0.44	1.57	---
108.	Dulce (Ancash)	337	12.4	19.4	1.8	62.7	3.7	3.7	140	411	5.2	0.53	0.47	---	---
109.	Frijolito chino verde	51	87.4	4.3	0.7	7.3	1.2	0.7	22	261	0.8	0.01	0.05	0.07	0.97
110.	Guaba fresco	141	63.3	10.7	0.7	24.1	1.6	1.3	192	128	3.1	0.00	0.19	0.13	1.20
111.	Guaba seco	345	10.7	20.2	2.1	63.3	2.9	3.6	115	151	4.8	0.49	0.03	0.65	2.8
112.	Negro (2)	331	13.6	18.2	13.1	63.3	3.6	3.5	133	308	13.3	0.00	0.23	0.45	1.73
113.	Nucya blanco (Ancash)	338	12.5	20.0	1.9	62.1	4.3	3.5	173	354	3.3	0.45	0.51	1.90	---
114.	Nucya plomo (Ancash)	334	12.9	19.8	1.6	62.0	3.2	3.7	104	376	3.0	0.32	0.60	2.07	---
115.	Palo	336	10.3	18.4	1.4	66.1	7.8	3.8	114	388	2.9	0.00	0.84	0.25	2.95
116.	Panamito (4)	335	12.2	21.9	1.6	60.4	5.9	3.9	161	426	6.5	0.62	0.70	2.21	---
117.	Plomo	337	12.7	20.1	1.8	62.0	6.2	3.4	89	412	6.6	0.13	0.20	1.40	---
118.	Pole bean	349	13.2	22.4	5.5	55.4	4.1	3.5	125	421	8.3	0.12	0.25	2.11	---
119.	Red kidney	332	13.6	19.2	1.2	62.6	5.0	3.4	107	393	4.6	0.21	0.17	2.62	---
120.	Soya	365	12.6	25.5	14.1	39.1	1.7	7.7	224	842	10.7	0.00	0.43	0.43	---

COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS PERUANOS

Contenido en 100 gms. de la parte comestible

Alimentos	Componentes mayores (gms.)										Minerales (mgs.)						Vitaminas (mgs.)			
	calorías	agua	proteínas	grasas	carbohidratos	fibra	cenizas	calcio	fósforo	hierro	caroteno	tiamina	riboflavina	niacina	ácido ascórbico reducido					
121. Tathui (crudo sin cáscara)	261	46.3	17.3	17.5	13.5	3.8	1.6	54	262	2.3	0.00	0.60	—	2.10	4.6					
122. Tathui (cocido con cáscara)	151	69.7	11.6	8.6	9.6	5.2	0.6	163	123	1.4	0.00	0.01	0.44	0.95	0.0					
123. Western dark red kidney (Va. capaleta) (2)	331	14.1	21.0	1.6	60.3	4.0	3.9	127	439	3.9	0.01	0.16	0.20	2.35	—					
124. White kidney	330	13.1	22.1	1.1	59.9	5.3	3.8	139	482	6.1	—	0.20	0.16	2.50	—					
VIII VERDURAS																				
125. Acelgas, hojas (4)	23	92.7	2.1	0.3	4.4	8.6	1.6	83	49	2.5	0.92	0.04	0.29	0.57	6.4					
126. Acelgas, tallos	14	95.4	0.6	0.6	2.4	1.2	1.7	23	10	0.5	0.06	0.00	0.03	0.00	4.0					
127. Aji amarillo entero (fresco)	40	88.9	0.9	0.6	8.8	2.4	0.7	31	21	0.9	2.89	0.06	0.58	1.25	60.0					
128. Aji amarillo molido (fresco con sal)	47	60.2	1.9	1.7	10.1	4.0	26.9	97	46	3.5	3.62	0.17	0.21	1.22	16.2					
129. Aji amarillo seco	301	16.6	7.3	6.2	64.8	23.1	5.0	122	166	8.2	6.40	0.12	1.48	4.15	6.0					
130. Aji colorado picante (molido con sal)	42	72.6	2.1	1.0	8.0	3.0	16.3	130	54	5.0	1.38	0.09	0.44	0.80	19.0					
131. Aji colorado no picante (molido con sal)	49	69.8	1.9	1.3	9.2	3.3	17.8	175	35	5.6	1.80	0.12	0.49	0.70	12.0					
132. Aji de mesa	39	89.1	1.8	1.2	7.3	3.0	0.7	77	23	1.3	1.48	0.17	0.60	0.95	104.0					
133. Aji de vaina	58	83.2	2.6	1.1	12.0	3.4	1.2	94	56	1.7	5.00	0.22	0.47	2.65	12.0					
134. Aji dulce maduro (2)	27	92.1	0.7	0.4	6.3	1.5	0.5	8	31	1.7	0.29	0.63	0.10	0.70	104.2					
135. Aji colorado seco (panca) (2) (x)	270	20.0	7.0	7.7	61.8	22.3	6.5	141	209	4.9	28.62	0.14	1.78	3.55	45.0					
136. Aji verde (3)	46	86.3	1.9	0.7	10.0	2.4	1.1	16	48	2.2	1.66	0.04	0.08	1.56	57.8					
137. Ajos	129	61.4	5.6	0.8	30.3	0.9	1.8	94	180	1.7	0.00	0.14	0.07	0.42	9.1					

138.	Albahaca (3)	44	87.9	2.8	1.2	7.6	1.5	1.9	325	38	53	1.60	0.03	0.13	0.95	10.6
139.	Alcachofa	16	93.9	2.8	0.2	2.0	1.4	1.2	42	51	0.5	0.40	0.07	0.04	0.85	0.0
140.	Apio	22	93.4	0.7	0.2	5.0	1.0	9.4	70	28	1.5	0.00	0.03	0.08	0.23	8.3
141.	Berenjena	38	89.7	1.0	0.8	8.0	1.7	0.6	20	30	0.3	0.01	0.02	0.30	1.30	6.3
142.	Berro (4)	35	90.8	3.4	0.8	5.5	1.5	1.5	208	68	0.4	3.41	0.03	0.36	0.82	105.6
143.	Brócoli (2)	42	67.8	4.8	0.9	6.2	1.7	1.2	94	38	1.0	0.43	0.11	0.10	0.83	114.0
144.	Caiagua	16	93.9	0.5	---	4.2	1.6	1.3	31	43	0.3	0.06	0.02	0.02	0.17	11.4
145.	Calabaza (3)	24	52.9	0.5	0.3	5.3	0.7	0.4	13	22	0.3	0.01	0.05	0.08	0.25	6.5
146.	Cebolla blanca	37	91.2	0.9	0.1	7.4	0.4	0.4	107	33	0.2	0.02	0.03	0.05	0.14	7.5
147.	Cebolla (chilena)	25	92.9	0.8	0.1	5.9	1.8	0.3	20	16	1.0	0.03	0.02	0.04	3.12	3.7
148.	Cebolla china	37	85.4	1.8	0.4	10.4	1.3	1.4	141	61	1.1	0.00	0.02	0.01	0.40	10.5
149.	Cebolla de cabeza (2)	50	86.3	1.4	0.2	11.5	0.8	0.8	20	35	1.3	0.00	0.03	0.05	0.22	4.9
150.	Cebolla de rabo	33	90.6	0.9	0.0	7.9	1.9	0.6	44	32	4.3	0.23	0.04	0.09	0.20	7.2
151.	Cocona	44	87.5	0.9	0.7	10.2	2.5	0.7	16	30	1.5	0.18	0.06	0.10	2.25	4.5
152.	Col blanca (2)	22	92.7	1.4	---	5.2	1.1	0.7	58	57	0.4	0.06	0.02	0.03	0.25	40.0
153.	Col china	26	91.0	1.7	0.3	5.4	0.6	1.6	353	16	1.5	0.00	0.01	0.16	0.76	32.0
154.	Col de "Bruselas"	58	81.3	4.6	0.4	12.3	1.9	1.4	109	11	1.8	0.28	0.18	0.17	1.10	82.5
155.	Col negra	25	91.6	1.7	---	5.9	1.2	0.8	24	---	0.2	0.08	0.04	0.06	0.31	49.3
156.	Col hojas de, (2)	41	86.9	2.9	0.5	8.2	1.7	1.4	247	47	1.4	0.43	0.11	0.18	1.47	96.6
157.	Col hojas de, (Yunimaguas)	35	87.6	2.5	0.3	7.4	1.0	2.2	457	53	2.4	1.90	0.08	0.27	0.94	120.0
158.	Coliflor (2)	31	91.2	2.0	0.6	5.8	1.0	0.9	26	56	0.6	0.02	0.03	0.07	0.48	75.0
159.	Culanito (2)	48	85.8	2.9	1.3	8.5	1.6	2.8	258	62	8.0	1.23	0.05	0.26	1.80	37.2
160.	Chichipca	43	85.3	3.3	---	9.7	1.8	1.7	335	57	8.3	1.51	0.06	0.43	1.02	70.0
161.	Chonta	63	81.3	3.7	0.9	12.8	7.1	1.3	107	72	1.7	---	0.03	0.09	0.86	---
162.	Challico (ajo silvestre)	89	73.7	1.8	---	23.9	1.6	0.5	22	56	2.1	---	0.03	0.10	0.67	5.0
163.	Escarola	17	93.6	1.2	---	3.9	1.1	1.2	85	76	2.0	1.09	0.07	0.07	0.47	8.6
164.	Espárragos	22	92.3	2.2	---	4.9	1.6	0.7	35	35	1.2	0.03	0.00	0.05	0.82	8.0
165.	Espinaca blanca (2)	28	93.1	2.3	0.5	5.0	1.6	1.4	148	37	5.9	1.70	0.05	0.11	0.55	16.1
166.	Espinaca negra (2)	35	91.4	2.4	0.7	7.1	0.7	1.7	13	49	2.9	2.18	0.10	0.33	0.78	15.6
167.	Hierba buena (3)	37	86.7	3.1	---	8.1	2.5	2.2	206	69	15.0	2.07	0.60	0.14	1.00	18.9
168.	Hojas de quinua	48	81.4	4.4	---	10.4	1.8	3.8	377	63	1.5	1.72	0.06	0.95	1.20	11.0

COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS PERUANOS

Contenido en 100 gms. de la parte comestible

Alimentos	Componentes mayores (gms.)										Minerales (mgs.)						Vitaminas (mgs.)				
	calorias	agua	proteinas	grasas	carbohidratos	fibra	cenizas	calcio	fosforo	hierro	caroteno	tiamina	riboflavina	niacina	ácido ascórbico reducido						
169. Huacatay (3)	43	83.4	5.0	—	8.7	2.3	2.8	41.2	79	14.4	2.90	0.06	0.27	1.50	11.4						
170. Janchoy	27	90.8	1.6	0.2	6.0	1.0	1.3	113	55	2.9	1.89	0.05	0.13	0.47	22.5						
171. Jelka	65	78.1	7.3	1.7	9.4	2.8	3.7	548	133	8.4	2.40	0.22	0.16	2.72	0.7						
172. Kailan hojas	48	84.9	3.2	0.9	9.1	1.3	1.9	581	46	2.4	0.70	0.03	0.26	0.54	103.8						
173. Kailan tallo	25	92.0	1.2	0.3	5.2	1.3	1.3	300	64	3.1	0.17	0.01	0.09	0.94	58.0						
174. Kuros	85	75.3	1.6	0.2	22.1	1.4	0.8	12	52	0.5	—	0.12	0.02	1.55	5.6						
175. Lechuga larga (3)	16	94.2	1.4	0.2	3.3	0.9	0.9	61	54	1.6	0.67	0.08	0.07	0.47	14.0						
176. Lechuga americana	10	96.6	0.6	0.1	2.4	0.7	0.3	52	20	0.1	0.04	0.02	0.06	0.13	1.5						
177. Mastuerzo	48	86.3	1.8	1.3	9.2	0.5	1.3	211	35	1.3	9.13	0.09	0.35	1.04	25.2						
178. Muña (seca)	299	16.0	3.2	2.8	66.3	9.4	11.6	2237	263	22.4	2.10	0.35	1.81	6.85	0.6						
179. Nabo	16	94.9	0.5	0.2	3.7	0.6	0.9	34	31	0.1	0.00	0.01	0.04	0.23	21.1						
180. Nabo silvestre hojas, de (2)	31	88.1	2.9	—	6.7	2.5	1.6	367	95	2.8	2.12	0.11	0.37	2.40	47.0						
181. Orégano fresco	46	85.1	1.6	—	11.9	1.9	1.5	312	46	6.4	2.22	0.07	0.30	0.65	10.0						
182. Orégano (semi seco)	147	57.2	4.8	2.7	31.5	6.0	3.7	853	95	8.6	2.98	0.02	0.12	1.62	0.7						
183. Pacchoy	29	90.0	0.4	0.2	6.3	0.9	1.5	212	55	4.2	1.73	0.10	0.14	0.91	23.0						
184. Pacchoy hojas	27	91.0	0.4	0.3	6.5	0.8	1.7	258	66	1.8	0.72	0.00	0.01	0.55	78.0						
185. Pacchoy tallos	21	92.0	0.4	0.2	5.3	0.5	2.0	302	84	1.1	0.00	0.01	0.05	0.53	12.0						
186. Paico	53	81.7	5.0	1.1	9.0	2.0	3.0	459	65	6.3	4.62	0.11	0.42	1.12	34.7						
187. Pajuro verde (2)	67	64.4	2.1	0.2	16.7	1.4	1.6	24	104	1.2	0.00	0.04	0.22	1.39	2.4						
188. Pepino verde	12	96.4	0.5	0.1	2.7	0.4	0.4	20	22	0.3	0.01	0.03	0.04	0.09	0.0						
189. Perejil (2)	57	82.8	5.1	1.4	9.2	1.6	2.9	203	76	10.6	3.10	0.07	0.32	2.90	96.0						

190.	Pimiento	34	89.6	1.5	—	8.3	1.2	0.7	12	24	0.5	0.81	0.05	0.11	1.60	108.3
191.	Pirca (fresca)	39	86.2	4.0	—	8.2	1.7	1.6	230	58	6.0	1.06	0.13	0.31	0.82	17.0
192.	Poro (2)	42	87.7	2.7	0.8	8.0	1.3	1.1	77	49	5.9	0.06	0.08	0.07	0.45	7.2
193.	Rabanitos	14	95.1	0.8	—	3.1	0.7	1.1	35	29	1.0	0.00	0.01	0.02	0.29	18.6
194.	Rabicol	21	92.8	2.0	—	4.5	2.2	0.8	41	41	0.3	0.01	0.01	0.04	0.43	94.1
195.	Radichela	31	90.0	1.9	0.5	6.2	1.4	1.4	273	34	—	1.26	0.07	0.14	0.51	9.0
196.	Rocoto (4)	36	89.5	1.2	0.5	8.3	1.5	0.6	5	24	0.5	0.23	0.01	0.14	1.15	14.9
197.	Ruda	82	75.4	4.0	1.7	16.2	2.5	2.7	552	72	7.7	6.03	—	0.76	1.62	112.0
198.	Siuca culantro	38	87.6	1.9	0.5	8.0	2.1	1.9	195	68	4.9	0.72	0.06	0.22	1.00	0.0
199.	Tomate (4)	18	94.4	0.8	0.2	4.0	0.8	0.6	7	21	0.5	0.24	0.04	0.06	0.61	21.9
200.	Tomate salsa de, (2)	21	74.9	1.5	—	4.7	1.8	18.8	117	63	3.0	0.80	0.10	0.11	0.60	0.0
201.	Vainitas (2)	37	88.2	2.4	0.3	8.1	2.3	1.0	68	49	1.4	0.19	0.07	0.20	0.71	10.6
202.	Zanchoria (3)	41	89.6	0.6	0.4	9.5	1.6	0.7	32	26	0.4	5.29	0.04	0.03	0.18	20.2
203.	Zanchoria harina de, (2)	201	11.8	7.3	1.4	67.4	6.8	11.7	418	384	—	40.00	0.38	0.33	3.70	10.0
204.	Zapallo loche (3)	81	75.7	1.6	0.1	21.1	1.2	1.5	20	57	1.1	0.70	0.05	0.08	1.23	2.6
205.	Zapallo macre (2)	25	92.1	0.7	0.2	6.4	1.0	0.7	27	16	0.5	0.37	0.03	0.03	0.39	5.7
206.	Zapallito italiano	13	95.4	0.9	—	3.1	0.5	0.6	27	34	0.3	0.00	0.01	0.33	0.42	26.0

IX FRUTAS

207.	Abridores (2)	62	82.0	0.7	0.1	16.4	0.7	0.7	7	35	0.4	0.32	0.02	0.42	1.20	17.0
208.	Aceitunas, botija	298	57.7	1.2	32.2	6.8	—	2.3	86	55	2.4	0.00	0.03	0.22	0.80	0.0
209.	Aceitunas negras (prep.) (x)	302	41.0	2.2	22.4	30.0	1.5	4.1	67	63	7.4	—	0.03	0.24	1.00	0.0
210.	Águaje (2)	276	53.6	4.0	25.1	18.0	10.4	0.8	74	27	0.7	4.58	0.12	0.17	0.29	0.0
211.	Anona	53	94.9	1.1	0.4	12.9	1.2	0.6	16	37	0.2	0.00	0.07	0.23	0.79	3.4
212.	Blanquillos (2)	64	81.7	0.6	0.1	17.1	0.6	0.5	4	22	0.3	0.00	0.03	0.04	0.92	15.3
213.	Camu-camu	16	93.2	0.5	—	4.0	0.5	0.2	28	15	0.5	0.00	0.01	0.04	0.61	2089.0
214.	Capulí (2)	64	82.3	0.7	0.4	16.1	0.6	0.7	26	26	0.9	0.12	0.06	0.10	1.45	0.0
215.	Ciruelas	100	71.3	1.1	0.4	25.9	0.4	1.3	28	75	1.9	0.06	0.05	0.06	1.14	22.0
216.	Ciruela amarilla (2)	74	78.8	0.9	0.1	19.4	0.6	0.8	15	42	0.4	0.19	0.05	0.06	1.60	38.0
217.	Coco (2)	241	56.4	3.8	18.9	19.7	2.3	1.2	18	51	1.0	0.00	0.03	0.05	0.57	0.6

COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS PERUANOS

Contenido en 100 gms. de la parte comestible

Alimentos	Componentes mayores (gms.)										Minerales (mgs.)						Vitaminas (mgs.)				
	calorias	agua	proteinas	grasas	carbohidratos	fibra	cenizas	calcio	fósforo	hierro	caroteno	tiamina	riboflavina	niacina	ácido ascórbico reducido						
218. Chabiro	118	75.9	1.5	7.3	14.5	8.4	0.8	47	59	0.7	0.00	0.08	0.23	0.20	4.2						
219. Chirimoya	83	75.7	1.0	0.1	22.0	1.8	1.0	24	47	0.4	0.00	0.06	0.07	0.73	4.3						
220. Dátiles (2)	223	36.8	1.4	0.4	59.7	2.7	1.5	60	29	0.7	0.05	0.09	0.08	0.13	0.6						
221. Fresas (3)	38	89.0	0.7	0.8	9.5	1.4	0.5	37	28	1.2	0.07	0.04	0.05	0.26	42.0						
222. Granada (2)	71	80.0	0.5	0.1	18.8	0.5	0.6	10	37	0.3	0.00	0.09	0.03	1.50	5.2						
223. Granadilla (2)	71	78.9	2.1	—	17.7	3.5	1.3	17	128	0.4	0.00	0.11	0.13	2.10	16.0						
224. Guaba	53	84.9	1.0	0.1	13.6	0.8	0.4	24	16	0.4	—	0.05	0.10	0.50	0.0						
225. Guanábana (2)	55	83.9	0.9	0.0	14.6	1.1	0.6	37	43	0.5	0.00	0.05	0.14	1.70	7.5						
226. Guayaba amarilla	71	80.1	0.8	0.2	18.3	6.1	0.5	92	15	0.1	0.02	0.05	0.06	0.44	7.2						
227. Guayaba rosada	57	84.0	0.5	—	15.3	5.6	0.6	17	23	0.3	0.00	0.04	0.05	1.40	9.8						
228. Guayaba verde	56	84.3	0.5	0.1	14.7	4.4	0.4	30	11	0.0	0.02	0.04	0.06	0.66	17.7						
229. Higos negros (2)	75	78.0	0.9	0.0	20.1	1.7	1.1	58	43	0.8	0.03	0.04	0.05	0.52	2.9						
230. Higos secos	180	47.7	3.6	—	46.8	3.6	1.9	109	100	2.3	0.00	0.00	0.42	0.90	—						
231. Huito	55	83.9	1.2	0.1	14.0	1.6	0.8	69	21	0.5	0.00	0.03	0.33	0.54	0.0						
232. Kaki (3)	77	78.0	0.4	—	21.0	0.5	0.1	10	26	0.5	0.10	0.05	0.06	0.00	6.9						
233. Kumuvi	101	71.9	0.6	0.5	26.0	7.9	0.9	16	31	3.5	0.05	0.02	0.04	0.22	2.8						
234. Lima (2)	24	92.8	0.6	—	6.2	0.7	0.3	31	8	0.3	0.04	0.04	0.04	0.30	36.0						
235. Limón jugo de,	31	88.3	0.5	—	11.0	—	2.4	18	14	0.2	—	0.03	0.03	0.11	14.2						
236. Lúcumo (3)	105	70.6	1.6	0.6	26.5	0.3	0.7	14	24	0.4	0.02	0.01	0.15	2.01	4.6						
237. Macambo	176	61.1	6.7	9.2	21.5	18.2	1.5	19	165	1.7	0.17	0.95	1.05	1.20	9.2						
238. Mamey (2)	38	88.8	0.5	0.1	9.7	1.6	0.9	51	46	0.4	0.37	0.02	0.11	0.61	2.0						

239.	Mandarina (2)	38	90.1	0.6	0.3	9.1	0.5	0.3	18	17	0.2	0.04	0.06	0.05	0.30	37.5
240.	Mango (4)	60	83.0	0.4	0.1	16.0	1.0	0.5	17	14	1.9	1.04	0.03	0.11	0.44	24.8
241.	Manzana (2)	56	85.0	0.3	0.3	14.8	0.8	0.2	5	10	1.4	0.00	0.03	0.04	0.10	1.2
242.	Marañón	47	87.9	0.8	0.5	9.5	0.2	1.3	8	30	2.7	0.18	0.05	0.05	0.96	108.0
243.	Melón (4)	24	92.9	0.5	0.1	5.8	0.2	0.8	13	15	0.4	0.51	0.04	0.04	0.64	23.0
244.	Melón enano	20	94.3	0.6	0.2	4.4	0.3	0.5	23	3	0.4	0.04	0.02	0.06	0.38	15.3
245.	Membrito (2)	44	66.8	0.3	0.1	11.6	1.3	1.2	9	29	0.6	0.06	0.02	0.07	0.22	12.5
246.	Naranja agria jugo de, (2)	32	90.7	0.4	0.2	8.4	0.0	0.3	20	8	0.3	0.00	0.03	0.05	0.13	42.2
247.	Naranja de Guayaquil jugo de, (2)	39	88.6	0.6	—	10.4	0.5	0.5	30	34	0.1	0.42	0.07	0.03	0.24	67.3
248.	Naranja de Huando jugo de,	44	87.3	1.2	—	11.2	0.9	0.4	30	17	0.1	0.02	0.06	0.02	0.28	48.9
249.	Nispero	46	86.5	0.3	0.0	12.6	0.6	0.5	21	16	0.3	0.48	0.02	0.11	0.37	0.0
250.	Nuzive	60	70.3	2.7	7.8	17.6	4.0	1.5	38	113	7.5	0.06	0.23	0.15	1.08	1.7
251.	Pacae	55	84.1	0.6	0.0	14.8	0.7	0.4	14	30	0.4	0.00	0.02	0.07	—	—
252.	Palla	133	79.2	1.7	12.5	6.5	5.8	1.0	30	67	0.6	0.05	0.03	0.10	1.82	6.8
253.	Pan-mec	73	78.0	1.3	0.2	19.9	3.2	0.6	21	21	—	—	0.07	0.09	0.66	1.4
254.	Pan del árbol con semilla	134	63.4	4.5	1.8	29.0	3.1	1.3	20	255	0.9	—	0.22	0.09	2.60	6.6
255.	Pan del árbol sin semilla	47	86.4	1.6	0.5	10.6	2.8	1.0	71	37	2.8	0.02	0.07	0.08	0.78	2.1
256.	Papaya (2)	32	60.8	0.4	0.1	8.2	0.4	0.5	23	14	0.3	0.27	0.02	0.07	0.41	65.0
257.	Pasas sin semilla	241	31.6	2.4	0.4	63.8	0.9	1.8	64	91	3.7	0.00	0.12	0.13	0.37	12.0
258.	Pepino dulce	26	92.3	0.3	0.0	7.0	0.5	0.4	31	10	0.3	0.00	0.04	0.06	0.58	29.7
259.	Pera chilena (2)	48	86.0	0.2	0.0	13.2	1.0	0.5	4	16	0.3	0.02	0.01	0.03	0.24	0.0
260.	Pera de agua	53	85.9	0.4	0.6	12.8	1.6	0.2	7	5	0.1	0.00	0.02	0.06	0.16	6.5
261.	Pera nacional	55	84.7	0.4	0.2	14.4	1.9	0.2	2	6	0.3	0.00	0.02	0.05	0.16	2.5
262.	Pera-perilla	58	84.2	0.6	0.5	14.5	1.7	0.3	10	18	0.5	0.00	0.03	0.05	0.44	3.6
263.	Peros (3)	53	85.4	0.3	0.7	13.8	0.9	0.2	6	9	0.3	0.05	0.05	0.07	0.11	2.8
264.	Plátano de la Isla (2)	90	74.1	0.8	0.2	23.8	1.2	1.1	21	19	0.4	0.90	0.04	0.05	0.46	4.0
265.	Plátano de seda (2)	82	76.2	1.6	0.1	21.0	0.4	1.0	5	28	0.6	0.15	0.03	0.07	0.79	4.3
266.	Plátano guineo	136	61.9	1.4	0.2	35.8	3.4	0.8	10	23	2.6	—	0.02	0.08	0.53	1.1
267.	Plátano guineo manzano	91	74.3	1.1	0.2	23.5	0.3	1.0	6	47	0.8	0.04	0.04	0.16	0.60	7.3
268.	Plátano harina de,	297	15.4	3.6	0.3	78.4	1.0	2.1	18	79	3.9	0.85	0.12	0.13	1.70	0.0

(2)

COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS PERUANOS

Contenido en 100 gms. de la parte comestible

Alimentos	Componentes mayores (gms.)										Minerales (mgs.)						Vitaminas (mgs.)	
	calorías	agua	proteínas	grasas	carbohidratos	fibra	cenizas	calcio	fósforo	hierro	caroteno	tiamina	riboflavina	niacina	ácido ascórbico reducido			
269. Plátano maduro	116	68.1	1.2	0.2	30.5	0.3	0.9	20	37	0.4	0.56	0.06	0.06	0.50	5.6			
270. Plátano morado	105	69.8	1.0	—	28.4	0.8	0.9	42	17	0.3	0.21	—	—	0.67	2.3			
271. Plátano seco (orejón) (x)	268	24.4	3.7	1.2	68.3	—	2.4	26	84	—	—	0.05	0.18	1.40	13.5			
272. Plátano verde asado	251	29.1	1.5	0.2	68.0	1.7	1.2	10	80	0.8	0.72	0.11	0.22	0.90	1.4			
273. Plátano verde cocido (2)	137	61.6	0.7	0.3	36.8	0.8	0.6	10	35	0.7	0.70	0.05	0.16	0.50	3.4			
274. Plátano verde crudo (3)	155	57.0	1.0	0.2	40.8	0.8	0.9	9	43	0.5	0.91	0.09	0.14	0.62	10.4			
275. Pijuayo cocido	160	57.3	2.0	2.0	37.9	4.1	0.8	223	107	0.4	0.10	0.02	0.29	0.87	—			
276. Pijuayo crudo	170	55.2	2.2	2.8	39.0	3.5	0.8	262	50	0.6	0.82	0.06	0.28	1.35	11.0			
277. Piña (2)	39	89.3	0.3	0.2	10.1	0.4	0.3	10	4	0.4	0.05	0.04	0.06	0.27	24.9			
278. Purunkari	152	52.1	2.7	1.4	36.4	2.5	1.5	96	39	2.8	0.07	0.03	0.06	1.46	5.6			
279. Sandía (2)	24	93.0	0.6	—	6.1	0.2	0.2	6	4	0.3	0.16	0.06	0.04	0.18	3.0			
280. Shiwawaco (semilla)	250	39.0	6.6	7.5	45.8	4.0	1.4	45	179	2.7	—	0.02	0.08	1.07	10.6			
281. Taperiba (2)	56	86.5	0.6	0.3	8.9	0.6	0.4	38	27	0.7	0.00	0.05	0.19	0.67	5.8			
282. Toronja	35	89.8	0.6	—	9.1	0.3	0.4	34	16	0.2	0.00	0.09	0.07	0.20	60.4			
283. Tumbo costeño	22	93.3	0.4	0.0	5.9	0.8	0.5	11	15	0.4	0.04	0.00	0.04	0.47	34.4			
284. Tumbo serrano (2)	57	84.1	1.2	0.8	13.9	5.0	0.8	8	30	0.8	0.92	0.01	0.13	3.05	54.6			
285. Tuna (2)	58	82.3	0.9	0.0	15.3	3.8	1.6	16	26	0.3	0.01	0.01	0.03	0.36	13.0			
286. Tuna colorada	58	83.5	0.6	—	15.5	3.7	0.4	40	39	0.2	0.00	0.01	0.04	0.42	25.5			
287. Uva blanca	44	87.8	0.3	0.2	11.3	0.4	0.4	5	20	0.8	0.03	0.03	0.03	0.11	1.4			
288. Uva de boragoña	83	77.0	0.9	0.3	21.4	0.6	0.5	18	32	1.1	0.08	0.01	0.13	0.32	4.7			
289. Uva "Italia" (2)	66	81.1	0.4	0.1	17.7	0.4	0.7	19	28	0.5	0.02	0.02	0.11	0.24	2.8			

290.	Uva negra (2)	67	81.3	0.3	0.1	17.9	0.4	0.4	10	15	1.3	0.00	0.05	0.05	0.12	1.4
291.	Uvilla	64	82.4	0.3	0.3	16.7	0.9	0.2	34	10	0.6	0.00	0.00	0.22	0.30	0.6
292.	Warr'a	102	71.0	1.4	0.2	26.5	2.6	0.5	51	26	3.6	0.11	0.02	0.11	0.58	2.8
293.	Yak'u	115	69.3	1.8	2.2	25.2	4.3	1.4	138	52	3.1	0.00	0.04	0.18	0.90	14.8
294.	Zapote	74	79.7	0.9	0.3	18.9	0.9	0.3	22	17	1.8	0.84	0.02	0.09	0.62	8.9
295.	Año	45	88.6	1.6	1.1	7.9	1.0	0.8	7	36	1.7	0.08	0.07	0.11	0.63	67.2
296.	Aracacha (4)	97	75.1	0.7	0.2	23.0	1.1	1.0	28	52	1.1	0.00	0.09	0.08	2.84	27.1
297.	Ashipa	179	55.3	1.3	0.3	42.7	0.9	0.3	29	25	4.8	—	0.06	0.09	0.12	2.1
298.	Camole amarillo (5)	114	69.9	1.2	0.2	27.1	1.0	1.1	41	31	0.6	0.29	0.19	0.05	0.61	10.0
299.	Camole blanco (4)	115	68.5	1.9	0.1	27.1	0.9	1.1	29	34	2.5	0.02	0.16	0.04	0.74	10.8
300.	Camole harina de, (4)	351	11.0	1.6	0.8	84.4	1.4	2.2	106	99	5.3	0.19	0.12	0.15	1.10	6.3
301.	Camole harina de, (integral)	341	11.0	2.9	1.0	80.7	3.9	4.4	—	126	—	2.54	—	—	—	5.2
(2)																
302.	Camole morado (3)	112	71.5	1.4	0.3	26.0	0.9	1.0	36	40	1.4	0.09	0.20	0.05	0.82	17.0
303.	Ccaya (oca helada) (x)	326	13.6	4.2	1.0	77.6	1.8	3.6	115	—	11.7	0.10	0.05	1.24	2.45	6.0
304.	Cutao	68	82.5	1.6	0.1	15.7	0.6	1.1	22	59	1.8	0.03	0.08	0.35	0.49	3.3
305.	Chuño (papa helada deshidratada) (4) (x)	326	16.5	2.1	0.2	78.9	3.1	2.0	98	51	3.2	0.00	0.03	0.14	3.40	2.6
306.	Chuño negro (x)	333	14.1	4.0	0.2	79.8	1.9	2.3	44	203	0.9	—	0.13	0.16	3.40	1.7
307.	Guisador	54	89.2	0.4	3.6	5.7	0.7	1.1	32	33	0.9	0.00	0.01	0.05	0.36	0.0
308.	Koshñipá	21	63.2	1.6	0.2	3.6	1.2	1.4	108	138	0.3	—	0.06	0.13	0.54	58.5
309.	Kuros	101	73.6	2.0	0.1	23.4	0.8	0.9	10	66	0.4	0.00	0.17	0.05	1.77	13.1
310.	Llacón (2)	63	86.6	0.3	0.3	10.5	0.5	0.3	23	21	0.3	0.08	0.01	0.10	0.33	4.1
311.	Mashua	30	92.1	1.3	0.2	5.9	0.6	0.4	17	22	0.2	—	0.13	0.12	0.70	87.9
312.	Oca (3)	62	84.1	1.1	0.8	13.1	1.0	0.8	3	30	1.0	0.01	0.05	0.10	0.43	40.2
313.	Olluco	60	84.2	0.8	0.1	14.2	0.9	0.7	2	24	1.0	0.00	0.02	0.01	0.15	11.5
314.	Papa amarilla (3)	101	73.6	2.0	0.4	22.6	0.7	1.1	6	46	0.4	0.00	0.06	0.08	1.80	8.6
315.	Papa blanca(8)	99	74.0	2.1	0.3	22.4	0.9	1.1	6	55	0.6	—	0.07	0.08	1.89	20.5
316.	Papa harina de, (3)	331	10.9	6.4	0.4	77.0	2.3	5.2	82	199	—	0.00	0.18	—	—	8.9
317.	Papa helada (2) (x)	182	54.5	1.7	0.6	42.7	2.0	0.9	58	54	2.8	—	0.07	0.20	1.65	1.4
318.	Papa seca (3) (x)	321	14.4	8.3	0.5	73.2	1.8	3.4	47	192	3.7	0.00	0.17	0.10	5.32	—

COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS PERUANOS

Contenido en 100 gms. de la parte comestible

Alimentos	Componentes mayores (gms.)										Minerales (mgs.)					Vitaminas (mgs.)				
	calorías	agua	proteínas	grasas	carbohidratos	fibra	cenizas	calcio	fósforo	hierro	caroteno	tiamina	riboflavina	niacina	ácido ascórbico reducido					
319. Píluca	74	80.3	1.7	0.2	16.7	0.7	1.1	98	54	0.1	—	0.02	0.06	0.38	3.0					
320. Radiche	80	78.0	1.8	0.0	18.6	1.4	1.5	104	52	1.3	0.02	0.03	0.09	0.38	6.0					
321. Sachapapa	113	72.2	1.8	1.5	23.5	0.4	1.0	3	30	0.7	—	0.03	0.03	0.44	3.1					
322. Taro (4)	111	71.3	1.6	0.5	25.6	0.8	1.0	37	38	1.2	0.01	0.03	0.07	0.81	5.0					
323. Yuca amarilla	147	62.5	0.5	0.0	36.1	0.8	0.9	47	56	0.5	0.03	0.04	0.06	0.79	29.1					
324. Yuca blanca (2)	162	58.9	0.8	0.2	39.3	1.2	0.8	46	47	0.5	0.01	0.05	0.15	0.78	29.6					
325. Yuca (fresca) (8)	193	56.1	0.7	0.3	46.7	1.0	1.0	25	66	0.4	0.03	0.02	0.01	0.62	42.0					
326. Yuca fermentada (masato) (x)	57	75.5	0.5	0.1	14.0	2.2	1.0	26	43	0.4	—	0.04	0.08	—	24.5					
327. Yuca harina de, (12)	335	14.3	1.7	0.5	80.9	1.8	2.6	155	110	5.3	0.00	0.08	0.07	1.60	13.6					
328. Yuca preparada (8)	189	52.0	0.6	—	46.5	—	1.0	28	67	0.2	0.24	0.02	0.02	0.69	23.3					

XI CEREALES

329. Achita (7)	366	12.3	12.9	7.2	65.0	6.7	2.5	247	500	3.4	0.01	0.14	0.32	0.95	3.2
330. Achita tostada	400	4.3	13.5	8.2	71.0	10.0	2.9	292	517	1.6	—	0.00	0.32	1.08	—
331. Arroz pilado (6)	357	13.0	6.5	0.7	78.7	1.6	0.7	40	130	1.7	0.00	0.11	0.06	3.11	0.4
332. Arroz semi-pilado	347	15.8	7.3	0.5	75.8	0.5	0.6	7	127	0.8	0.00	0.09	0.12	2.05	0.0
333. Avena	404	9.3	10.6	10.2	68.5	2.7	1.5	100	321	2.5	0.00	—	0.04	—	0.0
334. Cañihua amarilla	337	12.5	14.2	2.7	66.0	11.0	4.6	134	386	10.5	—	1.57	0.83	1.10	2.2
335. Cañihua gris (2)	343	12.4	13.9	4.5	64.1	9.8	5.0	110	375	13.3	—	0.47	0.65	1.12	1.1
336. Cañihua hojuelas (flakes)	380	8.1	17.6	8.3	61.8	11.0	4.3	171	496	15.0	—	0.57	0.95	1.56	1.1

337.	Cañihua parisa (2)	320	13.4	13.3	1.5	67.7	11.6	4.3	131	363	10.0	—	0.86	0.30	1.32	1.1
338.	Cebada var. americana	344	13.0	7.6	1.8	76.1	3.4	1.6	39	394	3.5	0.01	0.40	0.21	8.20	1.1
339.	Cebada var. coast	343	12.3	6.3	1.9	76.3	6.8	2.7	59	414	5.2	0.03	0.39	0.16	8.90	0.1
340.	Cebada var. "Chile Brewing"	343	12.3	7.8	2.0	75.2	7.1	2.7	66	433	6.5	0.01	0.37	0.22	7.30	—
341.	Cebada var. "Maiting"	348	10.8	7.3	1.8	77.3	7.5	2.7	55	317	4.3	—	0.30	0.20	7.70	0.0
342.	Cebada var. "Maricot"	343	12.4	6.9	1.9	76.2	6.7	2.5	58	437	5.2	0.01	0.35	0.18	7.40	—
343.	Cebada var. "Prell"	341	12.3	6.7	1.5	76.7	8.3	2.8	71	422	6.1	0.01	0.38	0.28	6.00	—
344.	Cebada var. "Puno"	343	11.3	5.9	1.8	77.2	7.5	2.6	56	300	4.3	—	0.26	0.20	7.50	—
345.	Cebada var. "Tennessee Winters"	343	12.4	6.8	1.9	76.4	7.2	2.5	63	438	5.9	0.01	0.33	0.23	6.10	—
346.	Cebada Llunka ds. (x)	326	18.5	2.1	0.7	77.0	1.3	1.8	42	283	9.7	0.00	0.25	0.18	2.25	0.0
347.	Cebada machka o máchica, de (x)	351	10.0	9.2	0.7	76.8	6.6	3.3	74	320	12.3	0.00	0.12	0.25	8.65	0.0
348.	Cebada pedada mate de, (2)	342	15.4	8.4	1.1	73.1	1.3	2.0	59	202	5.1	—	0.06	0.11	7.50	—
349.	Cebada usada y moída (x) (chaquepa)	352	9.9	8.1	0.8	79.8	5.3	1.9	54	253	7.1	0.00	0.12	0.50	9.60	0.0
350.	"Chamcay" (hizaccho)	357	19.4	8.8	6.9	64.4	1.0	0.5	48	108	1.0	0.00	0.11	0.23	1.06	0.0
351.	Fideos (2)	359	12.1	8.7	0.3	78.3	0.1	0.6	26	—	1.7	0.00	0.12	0.10	1.30	0.0
352.	Fideos talarin (cocido) (2)	359	75.5	3.0	0.0	21.4	0.3	0.0	30	25	0.4	0.01	0.02	0.03	0.19	0.3
353.	Fideos talarin (crudo) (2)	321	20.4	9.4	0.1	69.6	1.1	0.3	40	136	1.4	0.01	0.11	0.08	1.00	0.7
354.	Galletas de soda (2)	442	4.8	10.1	14.7	67.9	0.7	2.4	38	134	1.5	0.01	0.17	0.10	1.17	0.8
355.	Galletas de vainilla	438	4.8	6.0	12.7	75.0	—	1.6	22	65	0.6	0.00	0.04	0.04	0.50	0.0
356.	Maiz alazán	350	13.5	7.6	3.7	73.4	2.2	1.7	14	377	0.7	0.12	0.32	0.22	2.20	0.0
357.	Maiz amarillo	322	17.2	8.4	0.5	72.9	3.8	1.2	6	267	3.7	0.02	0.30	0.16	3.25	0.0
358.	Maiz cancha de, (X)	363	9.5	6.7	2.7	79.8	4.2	1.3	11	221	2.7	0.02	0.15	0.34	2.73	—
359.	Maiz chochoca de, (X)	349	13.0	5.2	2.5	78.0	3.4	1.3	12	190	1.5	0.00	0.33	0.11	2.85	0.0
360.	Maiz fresco (choclo) (3)	138	66.2	3.4	1.1	29.5	1.6	0.8	8	113	1.5	0.00	0.14	0.07	1.40	0.0
361.	Maiz harina de, (2)	380	11.9	8.7	6.5	70.9	3.9	1.7	64	454	2.0	—	0.45	0.13	2.25	1.2
362.	Maiz alazán jora fresca de,	290	28.1	5.4	2.8	62.3	0.5	1.4	23	275	—	0.03	0.28	0.40	3.40	—
363.	Maiz alazán jora seca de, (X)	341	15.6	6.5	3.6	72.4	0.3	1.8	21	313	0.4	0.03	0.29	0.32	2.60	—
364.	Maiz morado	357	11.4	6.7	3.4	76.9	1.8	1.7	12	328	0.2	0.06	0.38	0.22	2.80	0.0
365.	Maiz mote (4) (X)	380	12.1	5.9	0.8	79.8	4.1	1.2	35	166	5.1	—	0.23	0.13	2.28	—

COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS PERUANOS

Alimentos	Componentes mayores (gms.)										Minerales (mgs.)					Vitaminas (mgs.)				
	calorias	agua	proteinas	grasas	carbohidratos	fibra	cenizas	calcio	fosforo	hierro	caroteno	tiamina	riboflavina	niacina	ácido ascórbico reducido					
366. Maíz cocido mote de,	112	74.5	2.7	1.4	21.9	1.5	0.5	15	79	1.2	0.00	0.03	0.09	0.54	0.0					
367. Maíz integral mote seco de,	255	37.7	2.3	2.7	56.7	2.0	0.7	9	132	2.3	0.02	0.05	0.15	1.60	0.0					
368. Maíz mote pelado de, (2) (blanco)	367	13.1	5.0	4.0	76.2	3.5	1.6	33	116	2.0	—	0.03	0.08	2.35	—					
369. Maíz mote pelado de, (colorado)	372	11.0	6.3	3.4	77.5	3.9	1.7	36	280	1.9	—	0.17	0.10	3.80	—					
370. Maíz alazán pachucho de,	349	13.3	6.7	3.9	73.6	1.7	1.9	88	348	3.3	0.04	0.41	0.30	2.90	0.0					
371. Maíz, sémola de (polenta)	346	13.3	8.3	1.2	74.0	1.2	3.2	70	58	2.0	—	0.09	0.06	4.45	0.9					
372. Maíz tocash de, (X)	191	52.7	2.6	2.2	41.3	1.4	1.2	11	44	7.5	—	0.02	0.20	1.25	0.0					
373. Pan blanco (3)	332	18.8	8.6	0.6	71.3	0.5	1.4	29	103	1.1	—	0.10	0.08	1.10	—					
374. Pan de cebada	301	24.4	7.7	—	65.8	2.6	2.0	60	224	6.5	0.00	0.30	0.23	6.40	—					
375. Pan de leche	332	20.8	7.4	2.5	63.6	—	0.7	13	60	0.4	—	0.08	0.16	1.22	—					
376. Pan de pasas	292	30.2	7.1	3.1	57.8	0.2	1.8	80	104	1.3	0.01	0.07	0.11	0.90	0.0					
377. Pan enriquecido (2)	292	28.6	11.6	1.4	57.3	0.6	1.0	69	99	2.9	—	0.32	0.20	2.97	0.7					
378. Pan francés	319	21.1	9.2	0.3	68.2	1.2	1.1	44	108	1.5	0.01	0.13	0.17	1.26	0.9					
379. Pan labranza	336	17.3	9.6	0.3	71.8	1.2	1.0	40	107	1.6	0.00	0.13	0.14	1.22	0.9					
380. Quinua (12)	351	13.1	11.9	4.7	67.6	5.6	2.9	135	420	8.3	0.00	0.41	0.29	1.43	5.1					
381. Quinua atrecho de,	338	14.1	10.6	4.5	65.9	8.4	4.8	573	342	4.0	—	0.21	0.22	1.00	—					
382. Quinua amarilla chica	334	12.5	10.8	—	74.2	6.9	2.4	—	—	—	—	—	—	—	—					
383. Quinua amarilla grande	336	11.7	12.8	—	72.9	6.9	2.5	—	—	—	—	—	—	—	—					
384. Quinua blanca "Junín"	372	11.1	11.1	7.7	67.4	6.0	2.7	93	355	4.3	—	0.59	0.30	1.23	2.2					
385. Quinua blanca "Puno"	366	10.8	12.1	6.1	68.3	6.8	2.7	107	302	5.2	—	1.46	0.30	1.17	1.1					

386.	Quinua cruda (2)	358	14.3	11.9	6.8	64.9	4.8	2.0	54	446	1.8	0.36	0.37	1.10	—	
387.	Quinua harina de,	348	13.7	9.1	2.6	72.0	3.1	2.5	181	161	3.7	0.19	0.24	0.68	—	
388.	Quinua hervida (2)	40	89.9	1.4	0.4	8.0	0.9	0.2	8	46	0.2	0.05	0.07	0.13	—	
389.	Quinua hojuelas (flakes)	374	7.0	8.5	3.7	78.6	3.8	2.1	114	160	4.7	0.13	0.38	1.10	—	
390.	Quinua rosada "Junin"	372	11.0	12.3	7.2	67.1	7.0	2.4	80	344	4.3	1.09	0.30	1.23	1.1	
391.	Quinua sémola de,	387	12.6	19.5	10.7	53.7	8.3	3.4	76	814	3.6	0.21	0.25	1.84	—	
392.	Sorgo	380	11.5	7.1	7.3	74.0	9.4	3.7	66	256	5.6	0.07	0.21	0.20	3.80	0.6
393.	Trigo crudo (con cáscara)	330	16.5	9.2	1.5	71.6	3.0	1.1	36	224	4.6	0.00	0.30	0.08	2.85	—
394.	Trigo harina de, (3)	374	10.8	10.5	2.5	75.9	2.1	0.4	32	108	0.3	0.01	0.11	0.06	0.92	1.8
395.	Trigo llunka de, (2)	333	16.1	10.0	1.0	70.9	2.8	1.9	59	249	1.6	0.02	0.32	0.26	1.95	—
396.	Trigo machka o machica, de (2) (X)	370	8.9	8.6	1.2	79.2	4.1	1.9	67	305	0.8	0.02	0.09	0.47	2.10	—
397.	Trigo mole de, (con cáscara) (X)	153	59.0	2.8	—	37.3	1.1	0.9	38	118	2.5	0.01	0.07	1.60	—	
398.	Trigo para mole (sin cáscara) (2)	533	17.1	7.7	1.1	71.4	1.5	2.3	131	292	4.8	0.00	0.05	0.09	3.10	—
399.	Trigo pelado (4)	359	12.1	9.3	1.6	75.3	2.6	1.7	73	282	5.1	0.00	0.32	0.13	4.67	0.6
400.	Trigo sémola de,	362	12.1	8.6	1.1	77.6	0.9	0.6	40	125	0.9	0.00	0.14	0.08	1.20	0.0

XII AZÚCARES Y PRODUCTOS DULCES

401.	Azúcar marca "T" (X,	383	1.5	—	—	98.3	—	0.2	45	2	1.7	0.00	0.00	0.03	0.06	0.0
402.	Chancaca (X)	335	15.8	0.0	—	83.8	—	0.3	46	2	3.3	0.00	0.00	0.11	0.08	—
403.	Miel de abeja	340	14.0	0.0	—	85.0	—	0.3	76	—	0.4	0.03	0.02	0.03	0.20	2.9
404.	Miel de caña	290	26.3	0.3	—	72.2	—	1.2	69	43	1.0	0.00	0.00	0.33	0.29	0.0

XIII BEBIDAS

405.	Agua de coco	14	95.4	0.7	—	3.2	—	0.6	21	7	0.0	0.00	—	0.01	—	0.0
406.	Chicha de aguaje	75	81.2	0.4	—	18.4	1.5	—	14	4	0.4	1.11	0.01	—	0.11	0.0
407.	Chicha de cebada	24	94.0	0.0	—	5.0	—	—	10	1	1.1	—	0.00	0.03	0.00	0.0

COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS PERUANOS

Contenido en 100 gms. de la parte comestible

Alimentos	Componentes mayores (gms.)										Minerales (mgs.)					Vitaminas (mgs.)				
	calorias	agua	proteinas	grasas	carbohidratos	fibra	celulosa	calcio	fosforo	hierro	caroteno	tiamina	riboflavina	niacina	ácido ascórbico reducido					
408. Chicha de maíz morado	20	95.0	0.0	—	5.0	—	0.1	24	4	1.3	—	0.00	0.10	0.04	0.0					
409. Chicha de maní (2)	37	52.1	0.5	0.8	6.6	0.1	—	12	6	1.0	—	0.01	0.02	0.40	0.0					
410. Chicha de jora (15)	25	92.1	0.5	0.4	5.0	0.2	0.3	22	31	2.9	—	0.02	0.10	0.43	0.0					
411. Chicha de pijuayo	47	88.3	0.8	—	11.0	0.6	—	22	10	0.5	1.28	0.02	—	0.36	0.0					
412. Chicha de soya	40	89.9	0.6	0.2	9.3	0.0	—	11	13	1.1	—	0.00	0.03	0.10	0.0					
413. Chicha de yuca	37	90.4	0.2	—	9.0	—	0.4	11	14	0.5	—	0.03	0.10	0.19	0.0					
XIV MISCELANEA																				
414. Algarrobo molido	333	13.0	16.0	0.4	57.2	21.8	3.3	321	159	2.2	—	0.33	0.15	2.60	0.0					
415. Extracto de algarrobo en polvo	337	12.5	12.0	3.2	65.8	1.8	6.5	450	617	6.6	—	0.18	0.28	2.50	—					
416. Callampa blanca (hongos)	36	89.7	3.2	—	5.9	1.2	1.2	4	116	1.4	—	0.14	0.61	3.50	0.0					
417. Coca	304	10.6	19.9	3.5	63.3	35.9	5.6	2037	61	9.8	16.57	0.30	0.72	6.30	0.0					
418. Harina de plátano	303	12.7	2.7	0.5	80.6	1.6	1.9	38	163	9.0	0.23	0.08	0.09	1.15	0.3					
419. Yuyos (2)	34	86.1	2.1	0.1	7.9	0.5	3.7	225	49	10.6	0.69	0.03	0.21	0.37	0.0					
420. Torta de semilla de algodón, (procedimiento por prensado)	348	8.3	37.5	5.6	41.9	7.3	6.6	52	8	3.1	—	0.04	0.09	6.60	—					
421. Torta de semilla de algodón, (procedimiento por solvente)	324	6.9	41.8	0.3	43.4	6.9	7.6	25	6	2.1	—	0.05	0.27	6.20	—					

INDICE DE LOS NOMBRES COMUNES Y CIENTIFICOS

<i>Nº de orden</i>	<i>Nombre común</i>	<i>Nombre científico</i>
HUEVOS		
9	Charapa	<i>Podocnemis expansa</i>
12	Motelo	<i>Testudo tabulata</i>
15	Taricaya	<i>Podocnemis sp.</i>
CARNES		
24	Cuy o conejillo de Indias	<i>Cavia cobaya</i>
39	Venado	<i>Odocoileus peruvianus</i> <i>Hippocamelus antisensis</i>
PESCADOS		
40-43	Bonito	<i>Sarda chilensis</i>
44	Cabrilla	<i>Paralabrax sp.</i>
45	Carachama	<i>Horicalidae (Fam.)</i>
46	Cazón	<i>Scoliodon longurio</i>
47	Cojinoba	<i>Neptomenus crassus</i>
48	Corvina	<i>Sciaena gilberti</i>
50-52	Chita	<i>Anisotremus scapularis</i>
53	Fuasaco	<i>Hoplias malabaricus</i>
54	Lisa	<i>Mugil cephalus</i>
55-56	Lorna	<i>Sciaena deliciosa</i>
57	Machete	<i>Ethimidium chilcae</i>
58	Maparate	<i>Pimelodidae (Fam.)</i>
59	Paiche	<i>Arapaima gigas</i>
60	Pejerrey	<i>Austromenidia regia</i>
61	Pejesapo	<i>Sicyases sanguineus</i>
62	Pintadilla	<i>Cheilodactylus variegatus</i>
63	Ractacara	<i>Characidae (Fam.)</i>
64	Raya	<i>Actobatus peruvianus</i>
65	Yahuarachi	<i>Characidae (Fam.)</i>
66	Yuliya	<i>Characidae (Fam.)</i>
CRUSTACEOS Y MOLUSCOS		
67	Camarones de río	<i>Cryphiops caementarius</i>
68	Camaroncitos chinos	<i>Leander sp.</i>

<i>Nº de orden</i>	<i>Nombre común</i>	<i>Nombre científico</i>
69	Cangrejos	<i>Cancer polyodon</i> — <i>Platyxantus orbigny</i>
70	Chanque	<i>Concholepas concholepas</i>

OLEAGINOSAS

71-72	Maní	<i>Arachis hypogaea</i>
73	Metogwayo	

LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

74-76	Arvejas	<i>Pisum sativum</i>
78	Garbanzos	<i>Cicer arietinum</i>
79-82	Habas	<i>Vicia faba</i>
83-84	Lentejas	<i>Lens esculenta</i>
86-88	Pallares	<i>Phaseolus lunatus</i>

FRIJOLES

89	Aguisho	<i>Phaseolus vulgaris</i>
90	Amarillo común	<i>Phaseolus vulgaris</i>
91-92	Bayo	<i>Phaseolus vulgaris</i>
93	'Blanco o caballero	
94	Bocón o chileno	
95	Bountiful bean	<i>Phaseolus vulgaris</i>
96	Bush bean	<i>Phaseolus vulgaris</i>
97-98	California	<i>Phaseolus vulgaris</i>
99-101	Canario	<i>Phaseolus vulgaris</i>
102	Caracas	<i>Phaseolus vulgaris</i>
103	Cocacho	<i>Phaseolus vulgaris</i>
104	Chavín	
105-106	Chiclayo dosmesino	<i>Phaseolus vulgaris</i>
107	Chiclayo tresmesino	<i>Vigna sinensis</i>
108	Dulce (Ancash)	
109	Frijolito chino verde	<i>Phaseolus vulgaris</i>
110-111	Guaba	<i>Inga edulis</i>
112	Negro	<i>Inga edulis</i>

Nº de orden	Nombre común	Nombre científico
113-114	Nucya (Ancash)	
115	Palo	<i>Cajanus indicus</i>
116	Panamito	<i>Phaseolus vulgaris</i>
117	Plomo	<i>Phaseolus vulgaris</i>
118	Pole bean	<i>Phaseolus vulgaris</i>
119	Red kidney	<i>Phaseolus vulgaris</i>
120	Soya	<i>Glicina soja</i>
121-122	Tarhui	<i>Lupinus mutabilis</i>
123	Western dark red kidney o vacapaleta	<i>Phaseolus vulgaris</i>
124	White kidney	<i>Phaseolus vulgaris</i>
VERDURAS		
125-126	Acelgas	<i>Beta vulgaris</i> var. <i>cicla</i>
127	Ají amarillo	<i>Capsicum annum</i>
134	Ají dulce	<i>Capsicum</i> sp.
135	Ají seco colorado	<i>Capsicum annum</i>
136	Ají verde	<i>Capsicum annum</i> var. <i>longum</i>
137	Ajos	<i>Allium sativum</i>
138	Albahaca	<i>Ocinum micranthum</i>
139	Alcachofa	<i>Cynara scolymus</i>
140	Apio	<i>Apium graveolens</i>
141	Berengena	<i>Solanum melongena</i>
142	Berro	<i>Nasturtium officinalis</i>
143	Brocoli	<i>Brassica oleracea</i> , var. <i>botry-</i> <i>tis</i>
144	Caigua	<i>Cylanthera pedata</i>
145	Calabaza	<i>Sechium edule</i>
148	Cebolla china	<i>Allium cepa</i>
149-150	Cebolla de cabeza	<i>Allium cepa</i>
151	Cocona	<i>Solanum hyperbodium</i>
152	Col blanca	<i>Brassica oleracea</i>
153	Col china	<i>Brassica chinensis</i>
154	Col de Bruselas	<i>Brassica capita oleracea</i> <i>gemmijera</i>
155	Col negra	<i>Brassica capita deracra</i>

<i>Nº de orden</i>	<i>Nombre común</i>	<i>Nombre científico</i>
158	Coliflor	<i>Brassica oleracea</i> var, botrytis
159	Culantro	<i>Coriandrum sativum</i>
160	Chipchipa	<i>Tagetes mandonii</i>
161	Chonta	<i>Guilielma ciliata</i>
162	Chullcos	
163	Escarola	<i>Cychorium endivia</i>
164	Espárragos	<i>Asparagus officinalis</i>
165-166	Espinaca	<i>Spinacea oleracea</i>
167	Hierba buena	<i>Mentha verticillata</i>
169	Huacatay	<i>Tagetes micranthum</i>
170	Janchoy	
171	Jetka	
172-173	Kailan	<i>Brassica</i> sp. (variedad)
174	Kuros	<i>Solanum</i> sp.
175	Lechuga	<i>Lactuca sativa</i>
177	Mastuerzo	<i>Lepidium sativum</i>
178	Muña	<i>Minthosta chyssetosa</i>
179	Nabo	<i>Brassica rapa</i>
180	Nabo silvestre	<i>Brassica campestris</i>
181	Orégano	<i>Thymus vulgaris</i> <i>Origanum vulgare</i>
183	Pacchoy	<i>Brassica</i> sp. (variedad)
186	Patco	<i>Chenopodium ambrosoides</i>
187	Pajuro verde	<i>Erythrina edulis</i>
188	Pepino verde	<i>Cucumis sativus</i>
189	Perejil	<i>Petroselinum sativum</i>
190	Pimiento	<i>Capsicum frutescens grosum</i>
191	Pirca	<i>Bidens pilosa</i>
192	Poro	<i>Allium porrum</i>
193	Rabanitos	<i>Raphanus sativus</i>
194	Rabicol	<i>Brassica oleracea</i> var. caule-rapa
195	Radicheta	
196	Rocoto	<i>Capsicum</i> sp.
197	Ruda	<i>Ruta chalapensis</i>
198	Siuca culantro	<i>Eryngium</i> sp.

<i>Nº de orden</i>	<i>Nombre común</i>	<i>Nombre científico</i>
199	Tomate	Lycopersicum esculentum
201	Vainitas	Phaseolus vulgaris (variedad)
202	Zanahoria	Daucus carota
204	Zapallo loche	
205	Zapallo macre	Cucurbita pepo
206	Zapallito italiano	
FRUTAS		
207	Abridores	Prunus persica nectarina
208	Aceitunas	Olea europea
210	Aguaje	Mauritia flexuosa
211	Anona	Annona squamosa
212	Blanquillos	Prunus persica nectarina
213	Camu-Camu	Myrtus sp.
214	Capulí	Prunus serotina salicifolia
215	Ciruelas	Prunus salicina
216	Ciruela amarilla	
217	Coco	Cocus nuccifera
218	Chambiro	Petiveria aliacea
219	Chirimoya	Annona cherimolia
220	Dátiles	Phoenix dactylifera
221	Fresas	Fragaria sculenta
222	Granada	Punica granatum
223	Granadilla	Passiflora ligularis
224	Guaba	Inga edulis
225	Guanábana	Annona muricata
226-228	Guayaba	Psidium guajava
229	Higos negros	Ficus carica
231	Huito	Genipa americana
232	Kaki	Diospyros kaky
233	Kumuvi	
234	Lima	Citrus aurantifolia — C. limetta auct. — Limonia aurantifolia
235	Limón	Citrus aurantifolia

<i>Nº de orden</i>	<i>Nombre común</i>	<i>Nombre científico</i>
236	Lúcuma	<i>Lucuma abovata</i>
237	Macambo	
238	Mamey	<i>Mammea americana</i>
239	Mandarina	<i>Citrus reticulata</i>
240	Mango	<i>Mangifera indica</i>
241	Manzana	<i>Pyrus malus</i>
244	Melón enano	<i>Cucumis melo L.</i>
245	Membrillo	<i>Cydonia vulgaris pers.</i>
246	Naranja agria	<i>Citrus aurantium</i>
247	Naranja de Guayaquil	<i>Citrus sinensis</i>
249	Níspero	<i>Mespilus germanica</i>
250	Nusive	
251	Pacae	<i>Inga feuillei</i>
252	Palta	<i>Persea americana</i>
253	Pan-meo	
254	Pan de árbol con semilla	<i>Artocarpus communis</i>
256	Papaya	<i>Carica papaya</i>
257	Pasas	<i>Vitis vinífera</i>
258	Pepino dulce	<i>Solanum muricata</i>
261	Pera nacional	<i>Pyrus communis</i>
263	Pero	<i>Pyrus malus</i>
264	Plátano de la Isla	<i>Musa coccinea</i>
265	Plátano de seda	<i>Musa sapientium</i>
267	Plátano guineo manzano	<i>Musa cavedishii</i>
269	Plátano maduro	<i>Musa paradisiaca</i>
270	Plátano morado	<i>Musa paradisiaca</i>
274	Plátano verde crudo	<i>Musa paradisiaca</i>
275-276	Pijuayo	<i>Guilielma gasipaes</i>
277	Piña	<i>Ananas sativus</i>
278	Purunkari	
279	Sandía	<i>Citrullus vulgaris</i>
280	Shiwawaco	
281	Taperiba	<i>Spondias mombin</i>
282	Toronja	<i>Citrus máxima, var. uvacarpa</i>
283	Tumbo costeño	<i>Passiflora mollissima</i>
285	Tuna	<i>Opuntia ficus-indica</i>

Nº de orden	Nombre común	Nombre científico
286	Tuna colorada	Opuntia ficus-indica var. colorada
290	Uva negra	Vitis vinífera
291	Uvilla	
292	Warr'a	
293	Yak'u	
294	Zapote	Matisia cordata

TUBERCULOS Y RAICES

295	Año	Tropaeolum tuberosum
296	Arracacha	Arracacia esculenta
297	Ashipa	
303	Ccaya (oca helada)	Oxalis tuberosa
304	Curao	Solanum sp. y Dioscorea sp.
307	Guisador	Zingiber officinales
308	Koshñipá	
309	Kuros	Lebivia corbula
130	Llacón	Polymnia sonchifolia
311	Mashua	Oxalis cosalleoides
312	Oca	Oxalis tuberosa
313	Olluco	Ollucus tuberosus
314	Papa amarilla	Solanum goniocalyx
319	Pituca	Colocasia esculenta
320	Radiche	Raphanus sativus
321	Sachapapa	Dioscorea trifida
322	Taro	Colocasia esculenta
323	Yuca amarilla	Manihot esculenta
324	Yuca blanca	Manihot utilissima

Agradecemos al Dr. Ramón Ferreyra, Jefe del Departamento de Botánica del Museo de Historia Natural "Javier Prado" de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y a sus colaboradores, por su valiosa ayuda en la identificación de muchas muestras vegetales.

Asimismo al Ing. Mario Cabello, Superintendente del Centro Nacional de Investigación Agrícola "La Molina" y a sus colaboradores, por su decidida cooperación en el suministro de datos a-

gronómicos y envío de muestras debidamente escogidas y clasificadas.

DESCRIPCION DE ALGUNAS PREPARACIONES CULINARIAS AUTOCTONAS

Aceitunas preparadas.

Las aceitunas secas se lavan y se cuecen en poca agua, luego se escurren y se aderezan con cebolla, ají, vinagre y aceite.

Ají panca.

El ají fresco se pone a secar al sol varios días.

Cancha.

Es el maíz uniformemente tostado en una olla de barro con la abertura al costado.

Ccaya (oca helada).

La oca fresca es expuesta a la intemperie, a bajas temperaturas, ("heladas") por espacio de varios días.

Carne seca de venado.

La carne de venado se corta en porciones pequeñas y delgadas agregándole sal, y luego se pone a secar colgándola de cordeles.

Chancaca.

Es el jugo de caña de azúcar, hervido, y concentrado hasta que tome la consistencia requerida y luego vaciado en moldes.

Chaquepa.

Es la cebada tostada y molida, pero no siempre cernida.

Chicharrón.

Carne de chancho cortada en porciones y frita con sal.

Chochoca.

Es el maíz blanco fresco (choclo), muy maduro, semi-cocido en pequeña cantidad de agua y por poco tiempo, y luego secado al aire.

Chuño.

Es una forma indígena de preparación y preservación de la papa, para lo cual se la coloca en depresiones del terreno por las

que corre agua lentamente; allí permanece dos o tres semanas y luego es secada al aire. Esta operación se efectúa en la época de más frío, con lo que se consigue una deshidratación por congelamiento.

Chuño negro.

Humedecidas las papas, se extiende en campo abierto uno o dos días. Una vez que se han congelado, se pisan para extraerle toda el agua y parte de la cáscara. Luego se secan al sol.

Jamón del país.

La carne de cerdo se enrolla, se le agrega condimentos y sal, y se amarra; luego es hervida por espacio de dos horas.

Jora.

El maíz colorado se hace germinar hasta conseguir el brote de los granos; a los 10 días se sacan y amontonan en lugar seco y techado, manteniéndolos por espacio de tres días hasta "quemar" los brotes debido al calor intenso que se desarrolla. Luego es enfriado, al aire primero, y secado al sol después. Es la materia prima para elaborar la Chicha de Jora.

Llunka.

Con este nombre se conoce el producto lavado, remojado durante dos horas y luego sobado suavemente en el batán hasta eliminar la cáscara; enseguida se deja secar al aire.— Se prepara de cebada o trigo.

Machka.

Es el producto tostado, molido y cernido, que se prepara de cebada o trigo.

Maní sancochado.

Es el maní en su vaina cocido en agua con sal.

Mote

Es el producto al que se le ha eliminado la cáscara de un modo más completo que en el caso de la Llunka; para esto se le cuece en una solución de cenizas (generalmente usan madera de Molle, "Schinus molle"), y luego es sobado fuertemente con la palma de las manos, enjuagado y secado al aire.

El mote de maíz es preparado con una solución de cenizas más débil y con menor tiempo de cocción que el trigo.

Para el mote de cebada la solución de cenizas es más fuerte y el tiempo de cocción más largo. Con frecuencia se adiciona cal.

Plátano seco ("orejón").

Es el plátano maduro, pelado, y cortado en rebanadas, deshidratado parcialmente.

Papa helada.

La papa fresca es expuesta a la intemperie a bajas temperaturas, ("heladas") por espacio de varios días.

Papa seca.

Es la papa sancochada, pelada y secada al aire. Posteriormente puede ser molida o partida en trozos pequeños.

Tocash.

Es una forma de preservar el maíz fresco, usada por los indígenas. Consiste en enterrar el maíz fresco en el lecho de un arroyuelo a unos 30 o 40 cms. de profundidad, durante varias semanas. La muestra analizada se extrajo de uno de estos sitios.

Yuca fermentada ("masato").

Las yucas se pelan y se ponen a cocer, luego se muelen, o se mastican hasta formar una pasta, diluyéndola en el agua de cocción; si no es masticada se le agrega azúcar. Esta preparación se deposita en tinajas, varios días, para que fermente.

BIBLIOGRAFIA

- (1) *Encuestas alimenticias*, Boletín de la FAO N° 4, Mayo 1950.
- (2) "Factors for Converting Percentage of Nitrogen in Foods and Feeds into Percentage of Proteins", (Circular No. 183), U.S. Department of Agriculture, Washington, 1931, slightly revised Feb. 1941.
- (3) *Energy Value of Foods, Basis and Derivation*. United States Department of Agriculture.— Agriculture Handbook No. 74, March 1955.