



### COMPOSICION NUTRICIONAL ENTRADAS (100g)

ESTRATO	Código de Entrada	Nombre de Entrada	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Vitamina C <VITC>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	casos	n
A	E0197	SOPA WANTAN	62.23	3.53	0.46	6.45	0.49	0.33	0.91	17.17	4.02	5.07	0.52	234.69	32	1
A	E0115	PAPA A LA HUANCAINA	118.34	3.67	4.02	11.93	1.05	.33	0.62	.09	28.64	31.63	8.88	126.30	27	2
A	E0181	SOPA DE POLLO	37.92	2.25	.57	5.63	.46	.29	0.68	154.40	35.31	161.32	2.22	190.18	20	3
A	E0042	CEBICHE DE PESCADO	90.47	7.26	1.43	11.63	.87	.20	0.97	237.57	48.24	43.62	13.34	384.57	15	4
A	E0078	ENSALADA	97.91	1.91	7.89	4.24	3.10	.32	0.46	839.10	133.85	134.38	11.56	221.26	15	5
A	E0108	MENESTRON CON RES	48.38	2.52	.38	8.40	.94	.43	0.87	131.24	36.38	35.57	2.20	152.19	15	6
A	E0019	CALDO DE GALLINA	52.82	3.76	.62	7.80	.38	.32	0.67	.00	16.25	8.91	1.83	154.49	12	7
A	E0110	OCOPA A LA AREQUIPEÑA	139.49	4.85	6.21	11.31	.95	.43	0.77	.00	34.43	48.30	7.28	87.00	10	8
A	E0132	SANCOCHADO CON RES	34.89	1.70	.22	5.95	.63	.30	0.33	188.39	37.35	34.38	3.23	133.37	10	9
A	E0093	ENSALADA DE VERDURAS	58.37	1.12	4.17	3.89	1.70	.18	0.27	340.17	61.95	54.43	11.24	55.42	9	10
A	E0006	AGUADITO DE POLLO	38.15	1.97	.87	4.84	.41	.32	0.66	195.60	40.39	250.42	2.57	80.48	7	11
A	E0029	CAUSA CON POLLO	128.85	4.53	5.81	13.27	1.33	.51	0.73	577.24	69.36	63.18	8.50	284.61	7	12
A	E0184	SOPA DE RES	35.89	1.98	.26	6.35	.48	.35	0.58	143.20	31.22	28.21	1.93	158.56	5	13
A	E0056	CHILCANO DE PESCADO	15.10	2.30	.24	0.56	.15	.02	0.20	7.46	1.30	2.14	0.49	318.06	3	14
A	E0066	CHUPE DE PESCADO	48.44	2.70	1.28	6.27	.59	.21	0.48	156.77	42.75	39.13	3.46	236.93	3	15
A	E0114	PAN AL AJO	264.84	6.97	9.06	38.77	1.88	.64	3.83	142.16	12.51	45.02	11.84	294.20	3	16
A	E0128	SALPICON DE POLLO	120.36	4.62	5.51	11.49	2.30	.48	0.82	527.72	99.39	99.10	11.71	206.74	3	17
A	E0154	SOPA DE CASA	51.69	2.10	.28	9.68	.71	.28	0.68	99.79	22.84	62.42	3.03	213.95	3	18
A	E0163	SOPA DE FIDEOS CON RES	50.38	2.93	.47	8.48	.88	.48	1.02	385.70	71.02	137.31	2.29	238.11	3	19
A	E0209	TEQUEÑOS CON GUACAMOLE	349.69	7.68	21.54	1.62	2.84	.64	0.93	17.49	14.83	37.18	3.98	316.52	3	20
A	E0223	CREMA DE ROCOTO	128.87	3.11	6.26	9.95	.80	.29	0.59	3.59	12.69	23.68	7.17	119.72	3	21
A	E0023	CALDO DE POLLO	10.83	0.51	.13	1.88	.09	.07	0.20	8.92	2.43	35.24	0.39	14.42	2	22
A	E0028	CAUSA CON PESCADO	124.51	3.23	4.33	18.16	.57	.26	0.46	208.63	45.50	39.21	8.83	110.34	2	23
A	E0048	CEBICHE MIXTO	69.63	8.39	.50	8.10	.75	.44	0.95	241.99	42.59	52.74	13.51	84.45	2	24
A	E0060	CHUPE DE CAMARON	56.59	1.84	1.90	7.85	.27	.20	0.27	.00	8.98	9.60	1.48	157.41	2	25
A	E0119	PAPA RELLENA CON SARSA CRIOLLA	160.21	3.88	9.60	12.29	1.54	.63	1.16	32.40	14.66	15.52	11.29	167.72	2	26
A	E0138	SOPA A LA MINUTA	40.34	3.57	.42	4.79	.27	.67	0.73	148.97	27.25	26.35	1.27	103.43	2	27
A	E0156	SOPA DE CASA CON RES	40.43	2.18	.19	7.25	.64	.43	0.58	260.50	54.93	48.88	2.41	292.83	2	28
A	E0173	SOPA DE MORON CON POLLO	60.95	3.08	1.40	8.53	2.15	.73	1.93	198.22	57.38	476.13	5.02	347.58	2	29
A	E0174	SOPA DE MORON CON RES	16.98	0.79	.09	3.21	.60	.19	0.40	82.28	19.28	16.76	1.36	126.29	2	30
A	E0185	SOPA DE SEMOLA	50.47	3.50	1.57	3.89	.38	.57	1.09	164.57	32.91	541.69	2.81	46.22	2	31
A	E0194	SOPA DE VERDURAS CON POLLO	36.75	2.48	.29	5.52	.35	.21	0.53	57.01	15.38	14.38	1.21	258.72	2	32
A	E0201	SUSTANCIA DE RES	41.38	1.91	.60	6.98	.39	.32	0.72	.00	6.78	6.64	1.25	155.98	2	33
A	E0021	CALDO DE MOTE	71.58	2.81	.54	13.87	.06	.33	0.88	.00	4.73	2.54	1.78	305.87	1	34
A	E0058	CHOCLO CON QUESO	39.13	2.50	2.85	0.90	.02	.00	0.19	.00	0.00	59.33	0.04	.00	1	35
A	E0061	CHUPE DE CANGREJO	27.42	1.91	.26	4.25	.13	.07	0.20	.00	42.84	0.34	1.33	25.45	1	36



### COMPOSICION NUTRICIONAL ENTRADAS (100g)

ESTRATO	Código de Entrada	Nombre de Entrada	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Vitamina C <VITC>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	casos	n
A	E0073	CREMA DE ARVEJA	59.50	3.21	.98	9.22	2.05	.45	0.70	421.44	77.27	79.25	3.01	104.68	1	37
A	E0075	CREMA DE VERDURA	15.96	0.57	.87	1.40	.53	.08	0.15	311.12	63.95	67.84	2.67	236.02	1	38
A	E0076	CREMA DE ZAPALLO	24.26	0.71	.91	3.64	.09	.12	0.28	.00	43.73	25.48	1.79	109.38	1	39
A	E0099	FLAUTA RELLENA	122.85	13.27	3.22	10.26	2.21	1.14	1.33	5.35	4.06	11.34	7.21	755.64	1	40
A	E0107	MENESTRON CON POLLO	20.60	0.81	.31	3.58	.34	.10	0.32	123.99	25.84	40.37	1.04	97.37	1	41
A	E0117	PAPA RELLENA	93.44	5.13	.71	5.37	.52	.86	1.30	.00	11.28	5.87	5.99	263.43	1	42
A	E0123	PASTEL DE PAPA	138.33	6.17	6.13	13.15	1.38	.62	0.90	.00	28.88	62.18	8.03	299.86	1	43
A	E0124	PATASCA	68.76	3.32	1.35	10.54	.00	.22	0.57	.00	6.64	0.58	0.32	90.92	1	44
A	E0131	SANCOCHADO CON POLLO	57.71	4.99	.74	7.32	.52	.43	0.52	457.50	94.90	87.47	5.34	29.61	1	45
A	E0133	SHAMBAR	61.92	4.29	.97	4.82	2.28	.55	0.97	.00	8.02	2.07	1.45	217.81	1	46
A	E0142	SOPA CHILENA	20.53	2.08	.33	2.30	.97	.32	0.46	.00	9.71	2.66	0.76	304.83	1	47
A	E0146	SOPA CRIOLLA CON POLLO	18.77	0.97	.46	2.64	.23	.14	0.38	60.22	15.18	81.75	0.65	95.87	1	48
A	E0159	SOPA DE CHORO	32.02	1.23	.27	6.12	.50	.16	0.52	220.22	43.66	43.04	1.80	234.34	1	49
A	E0164	SOPA DE FREJOLES	58.35	3.45	.47	8.28	2.02	.55	0.97	.00	11.24	4.57	2.57	119.09	1	50
A	E0168	SOPA DE HUESO DE RES	19.53	0.43	.18	3.89	.14	.08	0.11	164.58	37.02	32.03	0.88	159.90	1	51
A	E0180	SOPA DE PESCADO	51.41	1.93	.41	9.50	.57	.19	0.30	174.63	36.84	33.21	2.79	184.38	1	52
A	E0195	SOPA DE VERDURAS CON RES	28.35	1.55	.10	5.12	.49	.27	0.49	93.89	19.43	17.55	1.60	26.97	1	53
A	E0200	SUSTANCIA DE POLLO	49.10	3.58	.44	7.45	.35	.30	0.66	.00	4.30	5.52	1.29	121.37	1	54
A	E0205	TAMAL DE POLLO	185.48	6.81	14.55	6.67	1.00	.55	1.25	3.00	93.10	4.55	11.05	589.06	1	55
A	E0212	TIRADITO DE PEJERREY	94.61	6.85	1.04	13.26	1.56	.23	0.59	2.04	5.23	3.36	9.99	358.90	1	56
A	E0214	WANTAN FRITO	243.49	6.60	5.23	11.54	1.62	.64	1.04	.00	10.10	3.32	0.19	87.19	1	57
A	E0217	YUCAS RELLENAS	146.54	4.04	8.17	14.82	2.08	1.01	0.87	.00	10.01	9.19	13.05	45.24	1	58
A	E0228	HUMMUS	212.07	7.05	3.93	32.50	2.93	.61	3.63	.00	0.00	0.05	1.42	85.46	1	59
A	E0247	CROQUETAS	175.45	4.19	11.55	3.34	4.22	.73	1.72	211.80	58.68	58.40	8.62	336.13	1	60
A	E0253	PAPA CON HUEVO	116.49	6.35	7.08	6.89	.30	.31	1.01	.00	58.11	103.55	6.26	114.32	1	61
B	E0115	PAPA A LA HUANCAINA	120.53	3.67	4.13	13.17	1.26	.32	0.61	.81	30.01	34.17	10.41	80.09	15	1
B	E0042	CEBICHE DE PESCADO	98.90	7.62	2.01	12.28	1.01	.23	1.04	375.45	68.08	85.89	12.18	263.22	11	2
B	E0197	SOPA WANTAN	154.22	6.73	8.46	8.80	.49	.24	3.59	41.47	7.96	8.47	0.33	158.84	11	3
B	E0181	SOPA DE POLLO	33.90	2.01	.67	4.56	.37	.28	0.69	102.02	27.35	190.03	2.93	265.07	6	4
B	E0078	ENSALADA	39.11	1.10	2.49	3.40	3.31	.27	0.38	287.64	59.98	62.91	16.85	180.25	5	5
B	E0019	CALDO DE GALLINA	42.08	2.81	.42	6.63	.29	.26	0.60	.00	16.75	18.56	1.30	266.95	4	6
B	E0108	MENESTRON CON RES	48.55	2.76	.32	8.56	.73	.48	0.87	162.03	41.74	37.85	2.47	169.97	4	7
B	E0154	SOPA DE CASA	38.84	1.76	.25	6.51	.47	.23	0.60	132.13	25.73	57.34	1.26	97.25	4	8
B	E0006	AGUADITO DE POLLO	42.85	2.92	.87	5.41	.40	.39	0.66	139.99	31.02	222.60	2.99	233.22	3	9
B	E0029	CAUSA CON POLLO	129.86	2.77	5.79	16.84	1.05	.33	0.53	60.27	26.81	14.73	13.35	184.80	3	10
B	E0038	CAZUELA DE RES	26.65	1.31	.13	4.90	.30	.26	0.25	143.14	27.28	26.29	1.20	275.39	3	11
B	E0048	CEBICHE MIXTO	98.06	7.74	1.86	12.64	1.29	.51	0.85	343.61	61.22	64.93	8.84	601.93	3	12



COMPOSICION NUTRICIONAL ENTRADAS (100g)

ESTRATO	Código de Entrada	Nombre de Entrada	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Vitamina C <VITC>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	casos	n
B	E0093	ENSALADA DE VERDURAS	125.18	1.15	11.33	5.00	1.34	.17	0.37	150.75	31.15	37.87	9.79	310.70	3	13
B	E0110	OCOPA A LA AREQUIPEÑA	112.43	3.18	3.37	16.27	1.65	.29	0.75	.00	30.37	26.27	11.99	76.91	3	14
B	E0132	SANCOCHADO CON RES	39.29	1.73	.37	7.01	.27	.34	0.34	52.57	20.28	13.58	3.24	194.28	3	15
B	E0023	CALDO DE POLLO	39.03	1.59	.35	7.27	.54	.23	0.73	198.62	34.20	130.08	1.26	32.79	2	16
B	E0066	CHUPE DE PESCADO	72.25	3.68	1.59	10.39	.64	.31	0.44	231.86	51.01	52.65	3.00	118.67	2	17
B	E0126	ROCOTO RELLENO	135.88	6.60	7.46	10.14	1.01	.85	1.10	.00	36.22	68.59	8.92	73.99	2	18
B	E0170	SOPA DE MENUDENCIA	55.88	2.70	.15	8.14	3.16	.52	0.98	43.75	28.42	12.75	3.05	164.65	2	19
B	E0174	SOPA DE MORON CON RES	22.19	1.12	.16	3.87	1.13	.35	0.77	44.30	13.00	11.34	0.74	52.85	2	20
B	E0015	CALDO DE CARNE	42.68	2.61	.20	7.09	.50	.42	0.70	115.71	24.29	23.24	2.31	95.73	1	21
B	E0028	CAUSA CON PESCADO	111.45	3.36	2.92	17.73	.70	.26	0.53	.00	16.48	1.79	9.28	80.26	1	22
B	E0064	CHUPE DE MARISCOS	42.04	3.63	1.17	3.91	.33	.21	0.33	52.48	12.99	16.84	2.85	71.21	1	23
B	E0075	CREMA DE VERDURA	33.61	0.77	2.07	2.85	.27	.09	0.06	.00	4.61	21.12	1.52	74.53	1	24
B	E0100	HUEVO A LA RUSA	89.06	2.97	3.60	8.85	2.36	.36	0.73	1235.61	224.47	228.49	10.43	112.81	1	25
B	E0113	PALTA RELLENA	218.12	3.68	18.67	6.86	3.37	.51	0.79	551.18	100.77	102.64	21.78	265.62	1	26
B	E0114	PAN AL AJO	73.99	0.26	.05	1.80	.07	.20	5.30	.00	0.00	4.88	12.73	956.10	1	27
B	E0117	PAPA RELLENA	277.20	3.30	23.58	12.61	1.47	.52	0.83	.00	6.79	7.26	7.96	87.32	1	28
B	E0127	SALPICON DE ATUN	253.16	7.92	11.01	29.86	2.39	.58	2.47	621.20	109.69	111.24	2.82	1685.79	1	29
B	E0129	SALPICON DE VERDURAS	168.91	3.29	10.86	14.69	2.40	.16	0.54	2600.40	439.42	440.72	18.27	413.61	1	30
B	E0138	SOPA A LA MINUTA	50.53	2.56	.18	9.63	.40	.44	0.87	.00	11.31	5.23	1.66	21.00	1	31
B	E0179	SOPA DE PAPA	94.54	1.67	6.02	6.06	.69	.10	0.80	.00	35.30	28.91	7.28	100.72	1	32
B	E0184	SOPA DE RES	49.42	1.76	.11	10.30	.76	.26	0.87	117.91	19.83	21.80	1.16	279.13	1	33
B	E0189	SOPA DE TRIGO	25.25	1.32	.49	3.75	.52	.19	0.42	237.54	43.37	180.33	2.19	349.45	1	34
B	E0223	CREMA DE ROCOTO	131.68	3.53	2.88	21.56	1.96	.41	0.55	.00	12.73	11.53	10.51	53.65	1	35
B	E0249	HUEVITOS EN SALSA GOLF	85.18	0.94	7.50	2.10	.93	.15	0.28	285.52	61.73	67.34	7.18	299.58	1	36
B	E0305	PAPAS A LA RIOJA	60.07	2.52	1.73	1.09	.32	.38	0.62	.00	17.90	6.64	8.66	36.59	1	37
B	E0308	ANCOQUIS EN SALSA ROJA	126.67	5.21	4.41	15.85	1.20	.52	0.90	.00	20.85	28.67	13.79	232.52	1	38
C	E0115	PAPA A LA HUANCAINA	118.48	3.45	3.68	13.58	1.28	.34	0.64	4.38	25.86	25.50	9.70	115.30	62	1
C	E0197	SOPA WANTAN	77.27	3.88	2.37	5.85	.45	.28	1.44	38.51	7.87	8.27	0.35	268.92	58	2
C	E0181	SOPA DE POLLO	48.06	2.58	.99	6.70	.50	.32	0.97	121.67	40.69	179.44	2.21	150.37	42	3
C	E0108	MENESTRON CON RES	42.27	2.21	.37	6.94	.86	.36	0.78	111.83	34.64	34.47	2.60	204.44	28	4
C	E0006	AGUADITO DE POLLO	44.91	2.43	.98	6.13	.35	.36	0.66	149.93	66.62	206.00	2.90	212.31	26	5
C	E0042	CEBICHE DE PESCADO	91.30	7.04	2.19	10.50	1.00	.25	0.95	296.60	56.35	57.00	12.46	364.88	25	6
C	E0132	SANCOCHADO CON RES	31.11	1.49	.16	5.41	.45	.30	0.31	127.99	28.76	24.74	3.26	159.14	21	7
C	E0174	SOPA DE MORON CON RES	28.49	1.47	.26	4.76	1.05	.33	0.76	140.11	32.95	44.80	1.75	180.67	21	8
C	E0019	CALDO DE GALLINA	45.18	2.88	.56	6.88	.34	.30	0.71	1.55	11.14	65.80	1.48	214.98	18	9
C	E0066	CHUPE DE PESCADO	47.93	2.37	1.21	6.54	.40	.19	0.43	55.70	20.03	26.57	1.78	186.81	14	10
C	E0078	ENSALADA	77.32	1.26	6.59	3.18	2.80	.28	0.46	422.17	80.81	80.01	15.27	328.76	13	11



### COMPOSICION NUTRICIONAL ENTRADAS (100g)

ESTRATO	Código de Entrada	Nombre de Entrada	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Vitamina C <VITC>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	casos	n
C	E0110	OCOPA A LA AREQUIPEÑA	119.23	3.91	4.73	10.26	.97	.38	0.73	.00	32.79	32.40	8.00	192.56	11	12
C	E0154	SOPA DE CASA	48.41	2.03	.43	8.73	.61	.28	0.85	127.74	28.71	134.73	2.20	105.50	11	13
C	E0170	SOPA DE MENUDENCIA	49.47	2.82	1.14	6.29	.49	.45	1.12	126.30	30.31	369.44	2.77	185.32	11	14
C	E0184	SOPA DE RES	38.30	1.98	.25	6.81	.60	.36	0.74	121.19	28.08	24.85	2.51	206.54	11	15
C	E0186	SOPA DE SEMOLA CON POLLO	34.61	2.10	.77	4.50	.41	.30	0.57	109.28	25.19	227.05	2.13	222.11	11	16
C	E0093	ENSALADA DE VERDURAS	86.10	1.58	7.46	3.26	1.71	.26	0.38	653.75	130.77	149.63	13.08	164.92	10	17
C	E0185	SOPA DE SEMOLA	36.53	1.95	.43	6.00	.52	.26	0.38	187.57	43.42	99.99	1.73	154.13	10	18
C	E0138	SOPA A LA MINUTA	43.80	2.39	.60	7.04	.44	.40	0.68	26.45	13.35	8.90	1.28	204.93	9	19
C	E0029	CAUSA CON POLLO	106.30	3.09	4.29	13.09	1.55	.32	0.58	599.98	104.55	95.15	11.76	92.79	8	20
C	E0173	SOPA DE MORON CON POLLO	38.05	2.02	.70	5.71	1.30	.42	1.12	57.28	35.83	171.62	2.25	197.35	8	21
C	E0048	CEBICHE MIXTO	129.15	8.74	4.74	12.01	1.16	.49	1.01	350.88	61.46	64.90	9.06	154.72	6	22
C	E0038	CAZUELA DE RES	30.98	1.61	.37	5.06	.35	.29	0.39	131.62	29.79	87.68	2.01	81.36	5	23
C	E0163	SOPA DE FIDEOS CON RES	36.78	1.96	.15	6.74	.65	.34	0.65	193.20	38.17	35.62	1.90	246.81	5	24
C	E0194	SOPA DE VERDURAS CON POLLO	29.77	1.81	.55	4.08	.44	.24	0.61	108.02	24.17	143.03	1.91	190.22	5	25
C	E0223	CREMA DE ROCOTO	110.41	3.25	3.68	13.74	1.38	.33	0.65	.00	12.89	24.73	8.48	131.10	5	26
C	E0073	CREMA DE ARVEJA	38.98	2.44	.69	5.74	1.35	.36	0.63	3.74	6.68	66.95	1.12	243.02	4	27
C	E0100	HUEVO A LA RUSA	74.91	3.45	3.17	5.66	.89	.51	0.73	286.20	63.50	129.71	4.84	298.34	4	28
C	E0201	SUSTANCIA DE RES	41.38	2.07	.38	6.87	.46	.35	0.67	74.14	20.63	16.07	2.19	289.32	4	29
C	E0023	CALDO DE POLLO	64.28	3.68	1.44	8.53	.50	.57	1.34	74.33	44.52	388.03	2.86	250.67	3	30
C	E0028	CAUSA CON PESCADO	109.15	3.05	2.95	16.28	1.83	.27	0.58	149.00	47.12	28.91	15.35	80.19	3	31
C	E0113	PALTA RELLENA	111.64	2.59	6.33	10.89	4.57	.43	0.62	981.16	170.39	172.29	7.07	131.22	3	32
C	E0117	PAPA RELLENA	133.40	3.57	6.25	15.08	1.36	.55	0.91	60.28	10.60	9.46	9.72	247.04	3	33
C	E0139	SOPA A LA MINUTA DE POLLO	60.42	2.93	1.34	8.43	.46	.39	0.98	14.88	9.48	194.93	2.23	430.56	3	34
C	E0156	SOPA DE CASA CON RES	33.92	1.39	.09	6.69	.75	.21	0.53	45.28	8.26	8.26	1.20	156.95	3	35
C	E0159	SOPA DE CHORO	43.70	1.62	.15	8.93	.50	.21	0.84	61.88	18.78	14.70	1.10	50.75	3	36
C	E0192	SOPA DE TRIGO CON RES	23.59	1.68	.15	3.18	.68	.26	0.39	163.69	38.47	33.07	2.01	74.37	3	37
C	E0195	SOPA DE VERDURAS CON RES	51.70	1.65	.18	10.68	.98	.37	0.64	53.75	14.33	12.18	2.71	145.70	3	38
C	E0021	CALDO DE MOTE	63.97	3.29	.82	10.73	.10	.24	0.72	.28	4.49	0.05	0.78	122.03	2	39
C	E0034	CAUSA RELLENA	120.51	3.70	4.23	16.07	1.41	.30	0.57	315.04	65.15	56.68	11.23	247.06	2	40
C	E0037	CAZUELA DE POLLO	38.75	2.19	.63	5.36	.49	.31	0.39	237.97	100.85	64.67	2.30	214.23	2	41
C	E0057	CHOCLO A LA HUANCAINA	110.86	5.42	5.38	11.13	.78	1.09	0.87	1.00	18.66	24.73	5.47	349.49	2	42
C	E0059	CHORITOS A LA CHALACA	65.41	6.17	1.16	7.79	.77	.79	2.86	16.34	24.79	42.49	23.04	28.72	2	43
C	E0062	CHUPE DE CHORO	44.63	2.16	.75	5.22	.24	.25	0.57	32.92	11.13	12.72	1.97	135.99	2	44
C	E0086	ENSALADA DE FIDEOS	273.50	5.91	11.42	36.43	2.80	.67	2.96	895.22	155.02	156.50	2.46	396.36	2	45
C	E0128	SALPICON DE POLLO	100.38	4.22	3.49	8.20	1.90	.38	0.72	942.99	161.96	163.79	7.88	104.20	2	46



### COMPOSICION NUTRICIONAL ENTRADAS (100g)

ESTRATO	Código de Entrada	Nombre de Entrada	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Vitamina C <VITC>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	casos	n
C	E0133	SHAMBAR	46.22	4.07	1.22	3.27	.93	.49	0.61	.00	2.56	1.60	1.40	205.92	2	47
C	E0148	SOPA DE ARROZ	25.99	1.40	.51	3.66	.12	.23	0.37	60.76	14.47	164.54	1.45	173.43	2	48
C	E0165	SOPA DE GALLINA	38.21	2.59	.35	6.20	.37	.23	0.48	112.24	33.35	30.08	2.07	349.46	2	49
C	E0166	SOPA DE HABAS	53.89	2.19	.71	6.65	.25	.14	0.97	10.09	16.51	26.66	2.35	40.35	2	50
C	E0175	SOPA DE MOTE	69.51	2.18	.57	13.83	.24	.26	0.76	.00	47.86	1.01	1.98	393.87	2	51
C	E0187	SOPA DE SEMOLA CON RES	54.29	2.62	.30	9.44	.91	.45	0.47	432.28	83.35	79.84	1.69	211.90	2	52
C	E0214	WANTAN FRITO	476.81	10.72	38.98	3.10	1.08	.71	0.71	.00	2.42	1.92	0.38	63.45	2	53
C	E0005	AGUADITO DE PESCADO	24.57	0.57	.63	4.08	.26	.10	0.22	104.87	23.35	24.80	1.73	234.10	1	54
C	E0018	CALDO DE CORDERO	25.04	1.20	.57	3.73	.16	.08	0.15	53.90	13.22	11.63	0.85	69.39	1	55
C	E0025	CALDO DE RES	50.18	1.90	.12	10.37	.76	.32	0.79	207.24	39.55	37.26	1.80	16.28	1	56
C	E0027	CAUSA CON PALTA	139.82	1.44	11.85	4.50	2.11	.24	0.36	43.44	13.07	9.68	13.86	156.00	1	57
C	E0030	CAUSA CON PULPA DE CANGREJO	215.21	6.72	17.56	8.02	1.32	.38	0.99	8.19	140.60	22.97	4.88	104.20	1	58
C	E0033	CAUSA CRIOLLA	174.17	2.42	10.72	17.58	.37	.29	0.51	18.40	24.05	9.92	13.68	541.82	1	59
C	E0035	CAZUELA	33.42	1.94	.84	4.11	.24	.34	0.61	28.53	8.05	275.72	2.12	66.07	1	60
C	E0045	CEBICHE DE PESCADO CON POTA	69.19	4.41	.21	8.14	1.06	.26	0.93	775.03	129.57	130.54	19.21	78.70	1	61
C	E0049	CHAUQUE	65.53	5.49	.64	3.11	.16	.90	2.65	133.58	41.77	29.25	1.45	158.73	1	62
C	E0053	CHICHARRON DE POTA	253.45	5.78	14.97	18.28	.94	.61	2.12	.00	14.28	6.92	13.76	92.76	1	63
C	E0056	CHILCANO DE PESCADO	1.85	0.10	.01	0.32	.12	.01	0.10	9.54	2.30	2.24	0.68	34.53	1	64
C	E0060	CHUPE DE CAMARON	74.99	5.05	1.39	10.44	.84	.29	0.82	587.62	137.78	123.54	6.31	43.69	1	65
C	E0064	CHUPE DE MARISCOS	58.52	2.69	.59	9.66	.78	.25	0.35	138.84	31.08	29.68	4.52	84.28	1	66
C	E0071	CONSOME DE POLLO	29.69	2.62	1.08	2.08	.08	.44	0.83	.00	150.86	213.40	2.53	207.90	1	67
C	E0076	CREMA DE ZAPALLO	24.37	0.50	1.40	2.73	.01	.07	0.17	.00	39.61	28.82	1.38	95.90	1	68
C	E0080	ENSALADA CESAR	75.63	4.65	4.84	3.59	1.05	.11	0.54	584.94	117.84	216.17	20.83	158.03	1	69
C	E0085	ENSALADA DE COCONA	45.24	1.24	.39	9.04	.77	.09	1.20	.00	9.69	1.53	6.46	849.72	1	70
C	E0097	ENSALADA RUSA	35.61	0.71	2.72	1.96	1.72	.09	0.25	2310.72	385.24	385.17	8.63	107.36	1	71
C	E0107	MENESTRON CON POLLO	148.72	7.66	2.25	24.05	2.50	1.04	3.29	135.76	44.62	687.21	4.23	643.20	1	72
C	E0114	PAN AL AJO	340.17	2.86	33.28	9.75	.84	.16	2.09	.00	581.08	0.03	3.48	4369.68	1	73
C	E0120	PARIHUELA	52.02	5.62	.51	5.25	.41	.19	0.74	7.77	27.62	6.05	4.59	122.96	1	74
C	E0124	PATASCA	67.05	2.52	.61	12.89	.01	.18	0.61	.00	6.41	0.20	0.29	230.43	1	75
C	E0125	PEJERREY ARREBOSADO	171.72	6.88	9.33	14.33	1.32	.21	0.99	.00	5.09	5.31	9.29	248.04	1	76
C	E0131	SANCOCHADO CON POLLO	45.68	1.72	.66	8.00	.37	.34	0.51	75.60	24.50	199.90	2.71	17.69	1	77
C	E0135	SOLTERITO	84.70	5.05	2.57	10.31	2.70	.26	1.04	2141.98	372.12	417.07	14.71	184.11	1	78
C	E0147	SOPA CRIOLLA CON RES	41.49	3.13	.57	5.56	.44	.57	0.75	.00	3.47	2.67	1.92	302.21	1	79
C	E0151	SOPA DE ARROZ CON RES	16.09	0.38	.04	3.39	.18	.07	0.08	.00	2.98	1.54	1.73	71.31	1	80
C	E0153	SOPA DE CANGREJO	35.26	1.37	.14	7.19	.35	.12	0.49	69.73	36.22	15.19	1.29	272.67	1	81
C	E0161	SOPA DE FIDEOS	31.42	1.54	.49	5.03	.39	.23	0.61	93.39	18.36	165.18	1.39	173.95	1	82



### COMPOSICION NUTRICIONAL ENTRADAS (100g)

ESTRATO	Código de Entrada	Nombre de Entrada	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Vitamina C <VITC>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	casos	n
C	E0169	SOPA DE LECHE	40.75	1.46	.84	5.29	.16	.21	0.27	184.45	42.35	41.49	0.99	273.87	1	83
C	E0177	SOPA DE MOTE CON RES	38.22	1.50	.41	7.05	.08	.23	0.41	.00	0.65	0.03	0.51	254.60	1	84
C	E0179	SOPA DE PAPA	58.53	4.60	.37	8.56	.32	.82	0.81	.37	1.20	0.06	1.89	133.24	1	85
C	E0180	SOPA DE PESCADO	35.89	1.30	.18	6.98	.03	.14	0.16	.00	0.58	0.08	0.22	34.90	1	86
C	E0189	SOPA DE TRIGO	17.92	1.11	.10	2.95	.40	.18	0.26	282.76	58.29	52.65	1.73	238.83	1	87
C	E0191	SOPA DE TRIGO CON POLLO	42.63	2.10	.69	6.42	.43	.26	0.69	46.46	11.67	199.34	2.48	328.51	1	88
C	E0193	SOPA DE VERDURAS	34.08	2.48	.19	5.37	.52	.46	0.65	84.43	23.56	20.40	2.32	234.00	1	89
C	E0206	TAMAL VERDE	156.21	3.68	6.92	20.70	1.95	.43	1.24	26.13	40.65	7.00	4.81	901.38	1	90
C	E0207	TEQUEÑOS	556.08	8.43	45.24	0.51	1.23	.48	0.75	.00	0.00	64.62	0.00	1.92	1	91
C	E0208	TEQUEÑOS CON CREMA A LA HUANCAINA	399.66	10.79	20.49	0.72	1.53	.63	0.96	.00	2.07	94.38	0.00	142.42	1	92
C	E0209	TEQUEÑOS CON GUACAMOLE	387.11	10.19	16.12	1.21	3.02	.88	1.05	6.24	1.08	28.29	0.80	54.30	1	93
C	E0212	TIRADITO DE PEJERREY	88.42	6.50	1.08	13.50	.19	.04	1.04	8.65	9.45	3.18	15.33	21.82	1	94
C	E0222	CREMA DE OCOPA	108.85	3.13	3.57	15.18	1.65	.28	0.66	.00	36.28	27.74	11.49	77.30	1	95
C	E0226	CREMA DE PIMIENTO	107.76	4.39	4.04	4.29	.27	.28	0.80	12.74	10.22	61.72	6.37	36.01	1	96
C	E0244	CHUPE DE CHOCHOCA	53.24	1.61	1.63	7.96	.35	.14	0.40	4.24	5.84	7.81	2.22	259.70	1	97
C	E0258	SOPA DE ARVERJA	93.84	2.86	.37	19.40	.85	.49	0.50	.00	0.43	0.67	0.91	19.86	1	98
C	E0306	CARPACCIO DE PESCADO	87.78	14.01	1.92	2.37	.35	.07	1.34	.00	18.80	16.12	12.58	907.18	1	99
C	E0309	ATUN VEGANO	152.30	11.95	3.09	13.80	1.78	2.12	1.30	.00	3.72	6.55	6.65	62.71	1	100
D	E0181	SOPA DE POLLO	42.61	2.30	.65	6.42	.57	.33	0.84	104.93	44.48	171.63	2.34	167.17	42	1
D	E0115	PAPA A LA HUANCAINA	120.77	3.48	3.96	13.02	1.15	.33	0.58	25.69	34.91	27.34	9.94	130.61	35	2
D	E0197	SOPA WANTAN	98.21	4.76	3.00	8.03	.58	.34	1.88	26.97	6.50	6.52	0.36	125.39	25	3
D	E0006	AGUADITO DE POLLO	41.41	2.28	.82	5.74	.33	.34	0.61	149.15	40.59	209.80	2.46	133.64	16	4
D	E0042	CEBICHE DE PESCADO	82.41	7.81	.96	10.29	1.23	.25	1.00	329.52	60.26	76.30	11.04	309.50	16	5
D	E0078	ENSALADA	51.35	1.19	3.78	3.06	3.09	.25	0.40	556.13	96.87	102.29	14.06	175.80	16	6
D	E0132	SANCOCHADO CON RES	34.69	1.94	.24	5.72	.47	.37	0.40	181.76	39.01	35.22	3.07	170.36	16	7
D	E0154	SOPA DE CASA	43.74	2.07	.62	7.18	.65	.34	0.87	158.77	38.86	169.55	2.08	226.23	16	8
D	E0174	SOPA DE MORON CON RES	33.37	1.91	.54	4.83	1.27	.47	1.05	126.85	48.77	140.18	2.19	167.41	15	9
D	E0170	SOPA DE MENUDENCIA	37.96	2.34	.77	4.91	.39	.34	0.84	74.97	59.57	224.30	2.21	196.67	14	10
D	E0019	CALDO DE GALLINA	51.18	3.03	.53	8.33	.39	.29	0.71	3.58	5.64	32.58	1.54	139.09	12	11
D	E0108	MENESTRON CON RES	45.32	1.90	.39	8.03	.73	.29	0.70	127.47	31.00	31.21	2.14	188.86	9	12
D	E0184	SOPA DE RES	38.90	2.12	.17	6.86	.48	.37	0.69	115.38	32.60	24.69	1.93	198.95	9	13
D	E0066	CHUPE DE PESCADO	37.67	1.81	.67	5.87	.31	.13	0.26	81.14	20.34	19.89	1.77	211.60	8	14
D	E0138	SOPA A LA MINUTA	71.37	5.25	1.54	8.37	.44	.68	1.30	69.66	20.20	16.56	1.52	243.41	7	15
D	E0186	SOPA DE SEMOLA CON POLLO	37.85	2.09	.71	5.33	.48	.29	0.50	103.24	24.08	187.95	1.96	134.66	7	16
D	E0110	OCOPA A LA AREQUIPEÑA	126.46	3.47	3.51	13.94	1.07	.36	0.64	.00	38.02	17.70	10.13	119.05	6	17
D	E0128	SALPICON DE POLLO	116.69	6.58	4.41	7.76	2.46	.58	0.99	670.85	116.79	120.81	7.21	194.58	6	18



### COMPOSICION NUTRICIONAL ENTRADAS (100g)

ESTRATO	Código de Entrada	Nombre de Entrada	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Vitamina C <VITC>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	casos	n
D	E0185	SOPA DE SEMOLA	38.13	2.22	.84	5.04	.49	.28	0.66	143.80	30.53	221.08	2.12	229.03	6	19
D	E0023	CALDO DE POLLO	53.24	2.77	.92	7.64	.47	.43	1.12	20.31	32.23	301.87	2.63	230.67	4	20
D	E0028	CAUSA CON PESCADO	126.44	3.61	5.60	13.54	1.11	.27	0.57	182.53	54.35	33.19	12.35	184.47	4	21
D	E0048	CEBICHE MIXTO	75.14	8.16	.93	8.17	.74	.36	0.75	380.13	69.93	98.77	11.45	312.02	4	22
D	E0062	CHUPE DE CHORO	48.47	1.78	.52	8.85	.35	.25	0.40	121.28	33.53	26.83	1.77	255.48	4	23
D	E0156	SOPA DE CASA CON RES	43.18	2.25	.16	7.79	.67	.38	0.76	246.83	52.24	47.68	2.14	148.34	4	24
D	E0159	SOPA DE CHORO	43.81	1.98	.38	7.60	.64	.26	0.86	178.01	36.49	37.09	2.28	288.76	4	25
D	E0161	SOPA DE FIDEOS	38.22	2.32	.81	4.87	.47	.33	0.86	141.02	80.86	227.52	2.87	131.39	4	26
D	E0223	CREMA DE ROCOTO	133.65	4.14	6.33	14.14	1.37	.40	0.84	5.52	17.98	36.59	9.27	117.00	4	27
D	E0018	CALDO DE CORDERO	66.77	4.52	2.70	5.73	.10	.04	0.56	48.87	14.89	10.86	0.72	181.27	3	28
D	E0060	CHUPE DE CAMARON	68.42	3.54	.91	11.05	.64	.36	0.40	262.92	58.51	58.13	4.54	129.09	3	29
D	E0093	ENSALADA DE VERDURAS	77.71	1.65	5.98	4.29	1.94	.22	0.63	1070.38	193.79	194.03	14.92	241.13	3	30
D	E0173	SOPA DE MORON CON POLLO	61.11	2.35	1.00	10.28	2.07	.61	1.62	123.09	37.55	321.05	5.21	137.03	3	31
D	E0201	SUSTANCIA DE RES	44.15	1.90	.69	7.32	.49	.32	0.66	2.06	5.00	1.35	2.08	161.35	3	32
D	E0209	TEQUEÑOS CON GUACAMOLE	417.36	8.06	28.04	1.89	2.94	.68	0.86	10.51	3.49	46.01	1.67	125.87	3	33
D	E0029	CAUSA CON POLLO	169.17	4.34	10.55	13.15	1.85	.41	0.66	54.86	24.06	13.49	12.96	185.01	2	34
D	E0038	CAZUELA DE RES	19.39	1.09	.11	3.31	.18	.21	0.26	84.37	25.26	20.77	1.24	211.08	2	35
D	E0056	CHILCANO DE PESCADO	10.00	0.14	.05	2.39	.31	.05	0.07	1.65	2.06	0.39	1.75	303.09	2	36
D	E0067	CHUPE DE POLLO	36.24	2.83	.87	3.96	.21	.32	0.46	29.18	12.44	124.47	1.88	142.42	2	37
D	E0100	HUEVO A LA RUSA	118.87	4.24	7.02	8.27	2.19	.47	1.09	903.76	177.69	186.60	7.72	232.23	2	38
D	E0163	SOPA DE FIDEOS CON RES	49.81	1.87	.11	10.08	.86	.29	0.76	83.07	19.51	16.64	2.77	44.97	2	39
D	E0189	SOPA DE TRIGO	20.12	0.94	.31	2.25	.39	.08	0.25	23.53	20.77	16.60	1.95	70.89	2	40
D	E0226	CREMA DE PIMIENTO	118.82	3.68	4.07	16.09	1.60	.31	0.62	47.36	23.31	42.84	19.25	109.13	2	41
D	E0015	CALDO DE CARNE	28.69	1.79	.13	4.93	.59	.32	0.64	212.45	47.23	44.79	1.89	269.34	1	42
D	E0021	CALDO DE MOTE	126.81	4.63	.88	24.94	.36	.53	1.52	.00	11.26	5.07	3.38	159.77	1	43
D	E0022	CALDO DE PESCADO	32.42	1.01	.07	6.75	.62	.14	0.47	48.40	14.35	10.76	1.21	75.53	1	44
D	E0034	CAUSA RELLENA	112.65	2.98	5.18	13.07	1.23	.30	0.62	1001.20	205.59	174.97	10.55	359.61	1	45
D	E0052	CHICHARRON DE POLLO	99.86	2.68	1.57	4.85	.88	.36	0.55	.00	3.61	4.62	7.63	254.85	1	46
D	E0053	CHICHARRON DE POTA	379.14	9.22	26.41	25.39	1.15	.81	2.17	.00	23.03	17.11	2.39	613.31	1	47
D	E0058	CHOCLO CON QUESO	238.85	15.10	16.84	6.98	.46	.08	1.22	.00	0.00	349.03	0.81	.00	1	48
D	E0061	CHUPE DE CANGREJO	36.26	2.56	1.27	3.47	.38	.14	0.20	30.84	41.47	21.48	2.98	159.10	1	49
D	E0063	CHUPE DE HABAS	31.45	1.50	.36	5.36	.48	.13	0.43	.00	13.54	7.43	2.98	27.70	1	50
D	E0064	CHUPE DE MARISCOS	39.04	1.74	.82	6.07	.38	.15	0.45	66.64	23.06	17.84	0.62	.32	1	51
D	E0070	CHUPE MIXTO	14.81	1.38	.35	1.45	.14	.10	0.27	77.36	19.79	19.41	0.73	125.34	1	52
D	E0073	CREMA DE ARVEJA	26.83	1.58	.39	4.17	1.05	.23	0.37	.00	1.60	0.84	0.46	63.88	1	53
D	E0083	ENSALADA DE ATUN	81.97	3.93	1.26	12.48	2.12	.31	0.62	407.66	84.46	120.50	14.16	81.34	1	54
D	E0097	ENSALADA RUSA	83.97	2.36	2.69	11.60	2.75	.32	0.55	639.70	111.52	111.08	22.90	248.78	1	55



### COMPOSICION NUTRICIONAL ENTRADAS (100g)

ESTRATO	Código de Entrada	Nombre de Entrada	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Vitamina C <VITC>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	casos	n
D	E0120	PARIHUELA	50.55	6.42	2.14	0.75	.18	.17	0.32	19.47	12.81	16.25	6.19	130.83	1	56
D	E0124	PATASCA	106.68	6.46	7.81	2.30	.18	.53	1.09	.00	120.49	108.16	1.42	371.18	1	57
D	E0151	SOPA DE ARROZ CON RES	30.06	1.82	.17	5.11	.37	.34	0.36	161.54	39.35	33.65	2.12	186.57	1	58
D	E0175	SOPA DE MOTE	53.67	1.57	.34	11.24	.15	.03	0.68	.00	8.04	1.39	0.20	99.13	1	59
D	E0187	SOPA DE SEMOLA CON RES	19.44	0.67	.09	4.02	.46	.08	0.17	130.79	31.76	27.42	1.62	24.52	1	60
D	E0192	SOPA DE TRIGO CON RES	48.99	1.64	.29	10.19	1.25	.30	0.48	93.04	30.06	17.11	4.54	384.67	1	61
D	E0194	SOPA DE VERDURAS CON POLLO	53.05	2.86	.47	9.40	.78	.45	1.43	625.17	703.67	111.61	5.17	33.66	1	62
D	E0199	SUSTANCIA	60.38	3.26	1.14	8.77	.53	.51	1.29	.00	11.48	376.15	3.42	573.84	1	63
D	E0200	SUSTANCIA DE POLLO	44.98	2.19	.73	7.12	.37	.34	0.90	67.03	16.05	244.38	1.91	363.38	1	64
D	E0205	TAMAL DE POLLO	309.83	5.63	11.27	47.83	.38	.18	2.63	.00	44.16	1.73	8.21	226.43	1	65
D	E0212	TIRADITO DE PEJERREY	98.20	6.70	1.13	15.18	1.05	.23	1.64	37.49	51.16	42.09	23.68	264.11	1	66
D	E0225	CHICHARRON CON SALSA CRIOLLA CON LECHE DE TIGRE	66.10	5.66	.69	8.72	.53	.33	0.79	14.03	3.84	5.10	7.67	135.01	1	67
D	E0229	PAPAS FRITAS	359.19	1.40	33.39	13.26	1.60	.19	0.33	.00	2.00	0.00	9.33	14.77	1	68
D	E0235	ALITA BROASTER CON ENSALADA DE LECHUGA	143.11	8.24	6.71	10.97	1.33	.69	0.78	.00	5.79	22.73	7.78	96.61	1	69
D	E0249	HUEVITOS EN SALSA GOLF	173.79	2.52	10.55	15.99	1.87	.33	0.48	.00	10.99	10.88	11.70	86.82	1	70
E	E0181	SOPA DE POLLO	46.68	2.45	.75	7.01	.56	.36	0.96	87.44	33.79	221.21	2.38	186.60	40	1
E	E0108	MENESTRON CON RES	41.10	1.88	.41	7.12	.83	.32	0.71	95.37	29.31	39.45	2.68	156.71	20	2
E	E0197	SOPA WANTAN	70.67	3.98	1.82	6.53	.44	.30	1.37	24.06	5.69	6.12	0.46	207.35	19	3
E	E0042	CEBICHE DE PESCADO	85.62	8.25	1.14	10.26	1.07	.19	0.97	251.13	50.11	62.03	10.88	492.23	18	4
E	E0132	SANCOCHADO CON RES	38.33	1.75	.21	6.99	.59	.34	0.39	216.33	45.08	48.17	4.24	257.45	18	5
E	E0174	SOPA DE MORON CON RES	26.46	1.19	.21	4.67	1.12	.29	0.70	148.17	33.24	29.32	1.72	228.67	17	6
E	E0006	AGUADITO DE POLLO	44.86	2.34	.95	5.97	.31	.39	0.70	170.26	55.94	255.43	2.53	195.99	15	7
E	E0019	CALDO DE GALLINA	44.91	2.84	.45	7.09	.35	.25	0.60	19.67	9.88	10.51	1.39	185.24	15	8
E	E0154	SOPA DE CASA	38.13	1.91	.55	5.97	.61	.32	0.76	134.66	30.77	183.47	2.37	185.69	12	9
E	E0186	SOPA DE SEMOLA CON POLLO	37.13	2.18	.65	5.02	.41	.28	0.49	86.24	39.89	141.29	1.78	162.97	12	10
E	E0078	ENSALADA	123.65	1.62	11.66	3.50	2.94	.29	0.53	431.17	76.70	85.64	8.13	256.43	11	11
E	E0115	PAPA A LA HUANCAINA	114.36	3.28	3.72	10.75	.88	.32	0.72	.00	25.48	24.56	7.82	69.11	11	12
E	E0184	SOPA DE RES	48.56	2.49	.24	8.73	.71	.45	0.88	141.60	34.43	29.54	2.50	214.21	8	13
E	E0170	SOPA DE MENUDENCIA	37.48	2.13	.68	5.12	.45	.31	0.76	75.10	18.16	214.54	2.62	143.87	7	14
E	E0138	SOPA A LA MINUTA	40.91	2.13	.51	6.82	.33	.34	0.66	30.69	11.44	10.66	1.19	119.04	6	15
E	E0173	SOPA DE MORON CON POLLO	34.30	1.81	.63	5.09	.80	.33	0.84	128.82	76.90	158.90	2.42	206.27	6	16
E	E0066	CHUPE DE PESCADO	36.44	1.43	1.73	5.84	.25	.14	0.21	38.24	13.73	11.46	1.62	164.85	5	17
E	E0073	CREMA DE ARVEJA	33.62	2.18	.86	4.31	.96	.23	0.50	31.80	9.66	11.84	1.11	128.19	5	18
E	E0029	CAUSA CON POLLO	116.94	3.39	4.56	14.91	1.51	.36	0.65	655.06	108.41	90.11	12.80	234.95	4	19
E	E0038	CAZUELA DE RES	59.28	1.94	.20	11.87	.55	.38	0.38	125.41	30.51	25.44	4.25	248.72	3	20





### COMPOSICION NUTRICIONAL ENTRADAS (100g)

ESTRATO	Código de Entrada	Nombre de Entrada	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Vitamina C <VITC>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	casos	n
E	E0056	CHILCANO DE PESCADO	50.04	0.75	4.06	2.66	.30	.06	0.33	102.91	18.69	19.15	1.62	28.46	3	21
E	E0156	SOPA DE CASA CON RES	38.68	1.85	.15	6.80	.50	.34	0.48	156.81	34.00	30.43	2.99	125.46	3	22
E	E0185	SOPA DE SEMOLA	29.81	1.32	.16	5.46	.48	.22	0.30	63.85	22.86	18.90	2.23	166.06	3	23
E	E0191	SOPA DE TRIGO CON POLLO	22.37	1.59	.49	2.76	.25	.15	0.61	172.69	36.88	165.06	1.62	150.07	3	24
E	E0192	SOPA DE TRIGO CON RES	24.25	1.58	.15	3.83	.28	.27	0.33	173.92	43.46	35.98	1.76	112.30	3	25
E	E0194	SOPA DE VERDURAS CON POLLO	44.95	2.40	.61	6.46	.39	.31	0.84	118.87	56.84	149.70	1.44	35.66	3	26
E	E0021	CALDO DE MOTE	53.52	1.73	.34	10.93	.11	.19	0.65	.00	0.65	0.12	0.85	33.00	2	27
E	E0058	CHOCLO CON QUESO	175.22	9.03	8.59	16.30	1.61	.27	1.00	.00	0.00	169.51	2.86	.00	2	28
E	E0062	CHUPE DE CHORO	62.32	3.42	2.46	5.89	.32	.43	1.01	49.78	17.48	26.79	2.54	109.56	2	29
E	E0110	OCOPA A LA AREQUIPEÑA	130.52	3.75	5.45	15.69	1.72	.42	0.77	.00	24.49	26.58	9.50	75.45	2	30
E	E0159	SOPA DE CHORO	32.25	1.81	.24	4.62	.33	.20	0.59	101.37	25.31	23.95	1.89	288.86	2	31
E	E0175	SOPA DE MOTE	44.51	2.75	.76	6.70	.04	.23	0.56	.00	3.49	1.22	0.25	133.06	2	32
E	E0189	SOPA DE TRIGO	27.71	1.62	.13	4.26	.34	.10	0.73	315.61	63.01	60.71	1.84	79.63	2	33
E	E0201	SUSTANCIA DE RES	54.48	1.76	.49	9.62	.35	.30	0.74	.00	6.96	4.03	1.85	354.03	2	34
E	E0207	TEQUEÑOS	512.11	7.08	40.17	7.35	1.61	.45	0.73	.00	0.85	45.48	0.42	78.87	2	35
E	E0005	AGUADITO DE PESCADO	39.13	2.21	.28	6.54	.45	.22	0.52	164.75	34.92	35.91	2.34	227.43	1	36
E	E0015	CALDO DE CARNE	19.46	0.97	.09	2.32	.17	.18	0.21	110.87	23.85	21.79	1.12	260.14	1	37
E	E0018	CALDO DE CORDERO	48.33	2.11	1.06	7.11	.10	.07	0.40	82.67	17.64	16.33	0.61	14.55	1	38
E	E0023	CALDO DE POLLO	34.79	2.65	1.36	2.46	.06	.43	0.82	.00	2.24	388.22	2.31	880.16	1	39
E	E0034	CAUSA RELLENA	90.56	3.25	3.39	2.56	.87	.31	0.76	635.98	151.98	114.12	10.42	193.30	1	40
E	E0043	CEBICHE DE PESCADO CON CHICHARRON DE POTA	146.57	6.90	2.66	23.69	1.20	.44	1.37	.00	8.43	3.91	8.04	70.40	1	41
E	E0046	CEBICHE DE POTA	53.03	5.08	.44	6.87	.86	.29	0.59	482.62	82.99	81.76	8.29	104.49	1	42
E	E0048	CEBICHE MIXTO	106.12	9.29	.77	15.01	.82	.44	0.79	1.64	3.83	3.97	10.54	295.86	1	43
E	E0061	CHUPE DE CANGREJO	49.16	2.05	.26	8.04	.49	.17	0.65	4.76	25.07	2.43	1.24	281.47	1	44
E	E0063	CHUPE DE HABAS	47.13	1.72	.54	8.61	.60	.17	0.57	.00	24.42	16.92	3.37	276.93	1	45
E	E0068	CHUPE DE TRIGO	16.08	0.65	.32	2.58	.19	.03	0.33	76.64	20.32	16.68	1.25	205.50	1	46
E	E0075	CREMA DE VERDURA	23.45	1.24	.29	2.36	.54	.18	0.27	.00	0.84	0.78	0.79	278.88	1	47
E	E0089	ENSALADA DE LECHUGA	61.71	0.61	5.73	1.53	1.06	.14	0.14	.00	7.77	22.82	1.45	62.11	1	48
E	E0093	ENSALADA DE VERDURAS	64.67	1.32	5.01	4.87	6.38	.41	0.35	41.98	9.33	15.81	6.75	68.24	1	49
E	E0113	PALTA RELLENA	82.65	3.67	3.61	3.87	4.88	.54	0.59	941.85	159.49	162.35	5.34	157.99	1	50
E	E0117	PAPA RELLENA	144.46	4.85	8.44	11.34	1.52	.89	1.15	8.42	11.51	11.17	11.11	106.74	1	51
E	E0118	PAPA RELLENA CON ENSALADA	134.71	3.31	6.01	2.81	.23	.48	0.79	.00	4.76	6.05	5.59	87.20	1	52
E	E0120	PARIHUELA	98.54	2.52	7.07	11.46	.85	.21	1.10	7.54	29.50	5.74	2.28	97.41	1	53
E	E0124	PATASCA	53.97	2.94	.58	9.28	.01	.27	0.71	.00	6.57	2.10	0.71	29.35	1	54
E	E0128	SALPICON DE POLLO	35.47	3.72	.54	3.32	1.70	.36	0.70	685.64	168.76	132.18	8.62	431.34	1	55
E	E0133	SHAMBAR	58.64	4.16	1.97	4.51	1.25	.30	0.47	2.07	1.58	1.05	1.24	69.25	1	56



### COMPOSICION NUTRICIONAL ENTRADAS (100g)

ESTRATO	Código de Entrada	Nombre de Entrada	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Vitamina C <VITC>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	casos	n
E	E0140	SOPA CAMPESINA	44.58	2.22	.36	5.93	1.44	.33	0.74	51.28	13.63	14.65	0.99	72.23	1	57
E	E0151	SOPA DE ARROZ CON RES	45.26	1.66	.16	8.89	.23	.34	0.32	133.02	34.93	27.36	3.42	459.33	1	58
E	E0165	SOPA DE GALLINA	27.52	1.70	.19	4.56	.31	.15	0.34	.00	6.84	4.99	1.45	24.57	1	59
E	E0195	SOPA DE VERDURAS CON RES	36.30	1.49	.15	7.34	.65	.21	0.66	107.73	26.48	22.85	3.10	379.68	1	60
E	E0205	TAMAL DE POLLO	109.09	2.63	8.72	5.47	.60	.25	0.46	.00	9.40	6.77	2.59	253.70	1	61
E	E0208	TEQUEÑOS CON CREMA A LA HUANCAINA	154.18	5.93	8.30	2.89	2.18	.57	0.88	302.18	53.46	60.89	4.12	169.28	1	62
E	E0209	TEQUEÑOS CON GUACAMOLE	455.02	6.08	35.98	1.70	2.31	.75	0.74	7.84	2.29	1.32	1.26	1704.52	1	63
E	E0210	TEQUEÑOS DE QUESO	351.03	6.72	22.00	2.40	4.05	.67	0.75	19.04	3.57	27.16	3.58	251.07	1	64
E	E0224	CEBICHE Y CHILCANO DE PESCADO	77.21	6.28	2.95	5.54	.36	.28	0.51	3.62	6.55	4.73	3.57	553.49	1	65
E	E0238	CALDO	37.71	2.23	.24	6.28	.63	.45	0.45	229.57	53.25	45.60	6.75	285.91	1	66
E	E0239	CAUSA	94.75	4.67	2.52	13.61	0.44	0.53	0.77	10.04	40.18	17.78	14.02	261.14	1	67

Las fuentes de Información de datos de composición química de alimentos empleadas fueron las siguientes:

Tablas Peruanas de Composición de alimentos. Octava edición. Lima - 2009.

Tabla de composición de alimentos industrializados. Lima- 2002.

Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá/OPS. Segunda edición. Tercera reimpresión- Febrero 2012.

Tabla Boliviana de composición de alimentos. Noviembre- 2005.

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - 2002.

Análisis de alimentos y/o preparaciones realizados por el CENAN.

Análisis realizados por el laboratorio CESMEC.

Industria de alimentos : Rotulado de alimentos

Para el caso de Valores estimados se realizó:

- Estimaciones de alimentos similares
- Promedio de alimentos para aquellas preparaciones en la cual se han considerado más de un alimento (pimienta y comino, verduras, mistura de mariscos).
- Esto es cero: Se consideró este dato para aquellos alimentos cuya composición nutricional es cero y solo se usan como saborizantes.
- Alimentos que no se actualizaron **datos**: Leche de tigre, torta de chocolate.

**PERÚ****Ministerio  
de Salud****Instituto  
Nacional  
de Salud****Centro  
Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición****COMPOSICION NUTRICIONAL DE SEGUNDOS (100g)**

ESTRATO	Código de Segundo	Nombre de Segundo	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	b caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
A	S0414	AJI DE POLLO CON ARROZ	137.14	5.43	2.77	20.47	0.61	0.81	28.52	19.89	12.58	131.32	10	1
A	S0419	ARROZ A LA JARDINERA CON POLLO	127.33	5.70	2.28	19.90	.65	0.83	163.12	37.43	31.38	202.63	1	2
A	S0421	ARROZ ARABE CON POLLO	110.14	7.98	1.52	15.12	.76	1.02	292.00	55.69	60.77	585.85	1	3
A	S0423	ARROZ CHAUFA CON POLLO CHIJAUKAY	213.97	7.50	9.44	19.21	.75	2.10	.00	1.57	8.72	641.41	5	4
A	S0429	ARROZ CHAUFA CON POLLO TAMARINDO	129.50	6.34	1.44	21.73	.71	0.71	.00	4.99	9.03	143.23	1	5
A	S0430	ARROZ CHAUFA CON POLLO TAYPA ESPECIAL	123.97	8.94	4.44	10.04	1.00	0.90	.00	6.22	13.01	247.71	1	6
A	S0436	ARROZ CHAUFA DE MARISCOS	123.36	6.16	1.69	19.42	.71	0.46	2.28	6.14	11.03	217.73	1	7
A	S0439	ARROZ CHAUFA DE POLLO	172.62	6.69	3.01	28.25	.85	0.72	.00	3.01	8.71	208.88	20	8
A	S0444	ARROZ CHAUFA DE RES	253.87	6.27	14.92	23.09	1.16	1.00	3.63	8.58	12.84	1119.23	1	9
A	S0447	ARROZ CON MARISCOS	126.67	5.64	1.51	21.40	.58	0.67	170.92	36.51	36.92	124.19	3	10
A	S0455	ARROZ CON POLLO	143.59	6.90	2.21	22.91	.78	0.90	227.37	49.39	51.41	240.94	45	11
A	S0467	ARROZ TAPADO	157.21	7.26	4.43	21.16	1.28	1.28	.00	16.53	22.23	114.96	1	12
A	S0492	ASADO DE RES CON PURE CON ARROZ	114.64	6.10	1.49	19.43	1.19	0.97	58.63	12.26	16.57	102.81	2	13
A	S0496	BISTECK DE RES A LO POBRE CON ARROZ	167.19	7.57	5.74	20.26	1.22	1.73	.00	16.67	18.62	251.28	1	14
A	S0501	CABRITO CON FREJOLES CON ARROZ	167.39	5.46	7.50	18.75	1.09	1.06	103.70	23.70	42.35	701.81	1	15
A	S0517	CARAPULCRA DE CERDO CON ARROZ	180.43	8.85	3.34	29.27	.83	1.24	.00	8.52	2.96	541.31	1	16
A	S0522	CARNE DE RES CON ENSALADA CON ARROZ	214.71	6.95	10.54	22.42	1.33	1.27	100.81	22.12	52.62	446.71	1	17
A	S0523	CAU CAU CON ARROZ	113.88	5.26	2.79	11.09	.59	0.49	449.63	91.10	76.25	114.30	1	18
A	S0527	CEBICHE CON CHICHARRON	163.57	9.13	7.92	13.77	.49	0.83	238.69	43.75	48.41	246.43	1	19
A	S0541	CHICHARRON DE PESCADO CON ARROZ	201.64	6.20	7.54	26.36	.49	0.72	.00	10.97	14.18	300.92	1	20
A	S0586	COMBINADO DE POLLO	181.26	6.51	1.37	34.44	.86	2.26	50.11	15.27	15.45	402.30	2	21
A	S0603	ESCABECHE DE PESCADO CON ARROZ	125.86	5.73	1.76	21.01	.45	0.61	356.57	63.49	61.40	96.74	2	22
A	S0605	ESCABECHE DE POLLO CON ARROZ	157.81	6.39	2.10	27.26	.80	0.83	90.05	31.29	24.77	301.30	2	23
A	S0612	ESTOFADO DE POLLO CON ARROZ	120.88	8.87	1.63	16.46	.83	0.89	229.00	41.78	44.96	153.11	2	24
A	S0615	ESTOFADO DE RES CON ARROZ	140.91	8.32	.87	23.69	1.65	1.40	93.85	21.47	17.37	96.22	1	25
A	S0617	ESTOFADO DE RES CON MENESTRA CON ARROZ	130.51	7.43	1.15	19.24	1.29	1.71	96.91	22.29	20.95	198.51	1	26
A	S0620	FETUCCINI A LO ALFREDO	338.90	9.90	19.92	30.37	.99	2.55	.00	114.42	165.29	744.52	1	27
A	S0628	FILETE DE PESCADO CON PAPAS FRITAS CON SARSA CRIOLLA CON ARROZ	138.12	5.45	1.25	21.30	.47	0.73	.00	19.98	0.99	338.01	1	28
A	S0632	FILETE DE POLLO CON PAPAS FRITAS CON ARROZ	121.88	7.23	2.93	15.67	.71	0.71	.00	8.21	12.35	251.52	1	29
A	S0644	FREJOLES CON PESCADO CON ARROZ	160.54	7.05	4.45	20.22	.61	1.19	.00	0.00	0.01	68.37	1	30
A	S0650	FREJOLES CON SECO A LA NORTEÑA CON ARROZ	128.88	7.69	1.03	21.94	1.25	1.62	1.99	4.65	0.54	74.85	1	31
A	S0662	GARBANZO CON POLLO CON ARROZ	130.37	5.83	3.54	14.04	.70	2.04	72.04	17.92	16.44	344.93	1	32
A	S0691	KAM LU WANTAN CON ARROZ CHAUFA	94.16	5.36	.94	15.27	.58	0.69	10.75	4.96	9.45	56.58	1	33
A	S0693	LASAGNA DE RES	256.83	10.55	8.16	5.00	1.07	1.66	.00	17.51	39.58	21.06	2	34
A	S0705	LENTEJA CON FILETE DE PECHUGA CON ARROZ	130.82	8.24	1.14	17.00	1.20	1.21	78.68	15.58	18.12	186.35	1	35
A	S0712	LENTEJA CON LOMITO CON ARROZ	136.91	7.19	1.50	19.00	1.45	1.36	4.47	1.98	2.88	100.51	1	36
A	S0714	LENTEJA CON MILANESA CON ARROZ	155.03	10.73	1.95	18.17	1.43	1.81	.00	1.56	4.94	35.23	1	37
A	S0716	LENTEJA CON PESCADO CON ARROZ	157.89	7.24	4.11	19.75	.77	1.04	.13	3.54	2.32	335.96	5	38

**PERÚ****Ministerio  
de Salud****Instituto  
Nacional  
de Salud****Centro  
Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición****COMPOSICION NUTRICIONAL DE SEGUNDOS (100g)**

ESTRATO	Código de Segundo	Nombre de Segundo	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	b caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
A	S0724	LOCRO DE ZAPALLO CON BISTECK CON ARROZ	116.35	3.11	4.06	16.90	.45	0.75	36.37	56.23	38.48	218.51	1	39
A	S0728	LOMO A LO STROGONOF CON ARROZ	148.83	9.31	1.94	21.72	1.77	1.72	.78	5.22	12.69	54.86	1	40
A	S0733	LOMO SALTADO CON ARROZ	161.34	5.26	7.34	17.03	1.00	0.98	1.92	6.87	3.67	263.40	13	41
A	S0752	MILANESA CON ARROZ	174.90	5.42	7.29	20.86	.62	0.64	162.27	31.16	35.49	111.02	1	42
A	S0762	MONDONGO A LA ITALIANA CON ARROZ	138.94	5.34	1.33	25.01	.72	0.68	350.35	78.86	59.93	71.23	1	43
A	S0769	OLLUQUITO DE RES CON ARROZ	129.09	5.04	.47	25.36	.92	1.08	.00	2.29	0.00	52.77	1	44
A	S0771	PACHAMANCA A LA OLLA CON ARROZ	137.95	7.47	1.43	22.60	.76	0.86	395.69	69.84	70.11	95.36	2	45
A	S0786	PASTA OTROS	118.77	8.55	3.00	6.67	1.50	1.70	178.87	41.88	21.90	72.07	2	46
A	S0790	PAVITA AL HORNO CON ARROZ	127.46	6.92	4.20	12.36	.85	1.32	431.17	74.61	72.52	91.93	1	47
A	S0796	PAVITA CON MENESTRA CON ARROZ	136.62	5.96	3.10	15.68	.90	2.73	204.54	34.50	34.89	107.88	1	48
A	S0805	PECHUGA A LA PLANCHA CON ENSALADA CON ARROZ	132.06	6.68	3.65	16.88	.67	0.67	205.04	35.55	40.19	296.05	1	49
A	S0825	PESCADO CON ARROZ	155.45	7.29	5.09	16.78	.46	0.90	265.10	45.69	145.95	236.01	2	50
A	S0826	PESCADO CON ENSALADA CON ARROZ	155.41	7.64	2.61	24.50	.47	1.36	.00	1.01	2.04	52.20	1	51
A	S0828	PESCADO CON MENESTRA CON ARROZ	178.99	10.29	4.22	21.20	.75	2.18	.00	2.07	3.18	244.09	4	52
A	S0851	POLLO A LA BRASA CON PAPAS FRITAS	184.99	9.43	10.79	11.02	.77	0.95	.00	95.07	34.50	399.78	7	53
A	S0852	POLLO A LA BRAZA + 1 PALITO DE ANTICUCHO CON PAPAS FRITAS	145.54	9.71	7.89	6.18	.86	1.56	211.37	530.33	193.09	338.35	1	54
A	S0869	POLLO A LA CHICLAYANA CON ARROZ	136.51	8.75	1.54	20.77	.87	0.87	.00	7.84	9.40	110.62	1	55
A	S0876	POLLO A LA NORTEÑA CON ARROZ	134.11	8.63	1.94	19.35	.81	0.93	8.61	11.57	8.67	250.60	1	56
A	S0878	POLLO A LA NORTEÑA CON MENESTRA CON ARROZ	122.55	9.59	2.43	11.89	.95	1.46	1.25	7.17	6.69	31.06	1	57
A	S0879	POLLO A LA OLLA CON ARROZ	149.67	7.33	2.38	23.10	.78	0.79	.00	10.75	4.56	350.55	1	58
A	S0880	POLLO A LA OLLA CON ENSALADA CON ARROZ	117.75	4.77	2.43	18.33	.58	0.65	162.92	35.25	35.52	813.99	1	59
A	S0885	POLLO A LA PARRILLA CON ENSALADA CON ARROZ	161.05	3.27	3.33	28.12	.59	0.53	.00	5.27	4.79	817.41	1	60
A	S0893	POLLO A LA PLANCHA CON PAPAS DORADAS CON ARROZ	157.93	3.11	4.05	26.34	.57	0.44	.00	7.08	7.19	411.04	1	61
A	S0898	POLLO AL HORNO CON ARROZ	143.14	8.25	1.36	23.16	.86	0.85	.00	6.82	5.46	181.43	2	62
A	S0899	POLLO AL HORNO CON ENSALADA CON ARROZ	146.72	3.10	2.40	26.92	.53	0.46	.00	1.43	2.70	165.72	1	63
A	S0900	POLLO AL HORNO CON ENSALADA RUSA CON ARROZ	133.69	9.65	3.04	15.32	.88	0.92	516.75	92.37	93.06	151.04	4	64
A	S0901	POLLO AL HORNO CON MENESTRA CON ARROZ	131.02	8.42	2.01	16.46	.90	1.28	.00	0.00	3.45	265.49	1	65
A	S0905	POLLO AL HUACATAY CON ARROZ	145.13	10.45	1.27	19.67	1.11	1.62	.00	2.79	4.61	86.97	1	66
A	S0913	POLLO AL SILLAO CON ARROZ	143.61	3.25	1.21	22.70	.55	0.70	5.19	0.86	4.13	51.18	1	67
A	S0926	POLLO CON MANI CON ARROZ	135.57	6.63	3.74	17.81	.69	0.66	.00	2.19	4.49	70.08	1	68
A	S0928	POLLO CON VERDURAS CON ARROZ	173.67	7.75	6.86	18.40	.63	2.48	65.41	12.49	19.17	314.47	1	69
A	S0937	POLLO FRITO CON ENSALADA CON ARROZ	179.72	6.61	8.43	18.88	.78	0.89	36.48	18.66	16.16	88.95	1	70
A	S0941	POLLO FRITO CON PAPAS FRITAS CON ARROZ	193.10	3.12	6.66	28.94	.54	0.49	.00	8.29	2.32	391.78	1	71
A	S0943	POLLO FRITO CON PURE CON ARROZ	171.22	7.81	5.44	22.06	.81	0.71	.00	7.47	6.34	136.29	1	72
A	S0955	PURE CON POLLO CON ARROZ	188.45	6.14	7.76	23.07	.71	0.54	.00	59.20	11.01	222.14	1	73
A	S0973	SECO DE RES CON ARROZ	107.04	7.12	1.00	16.81	1.48	1.30	564.08	99.47	100.78	168.14	2	74
A	S0976	SECO A LA NORTEÑA CON ARROZ	127.84	5.32	1.08	22.84	.83	0.86	525.43	92.12	92.33	72.14	1	75
A	S0978	SECO A LA NORTEÑA CON MENESTRA CON ARROZ	133.89	8.50	.93	18.95	1.47	1.96	12.58	5.17	2.19	314.39	2	76

**PERÚ****Ministerio  
de Salud****Instituto  
Nacional  
de Salud****Centro  
Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición****COMPOSICION NUTRICIONAL DE SEGUNDOS (100g)**

ESTRATO	Código de Segundo	Nombre de Segundo	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	b caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
A	S0987	SECO A LA NORTEÑA DE RES CON MENESTRA CON SARSA CRIOLLA CON ARROZ	108.03	3.78	.83	19.01	.57	1.00	2.26	6.49	2.36	321.99	1	77
A	S0991	SECO DE CABRITO CON MENESTRA CON ARROZ	108.89	8.08	1.35	14.12	1.52	1.50	16.89	5.31	3.57	111.64	1	78
A	S0992	SECO DE CABRITO CON MENESTRA CON SARSA CRIOLLA CON ARROZ	146.54	7.51	1.69	21.96	1.24	1.54	2.23	1.21	1.15	103.44	1	79
A	S0993	SECO DE CORDERO CON ARROZ	171.87	7.22	5.44	22.77	.36	0.74	5.12	6.93	3.59	72.39	1	80
A	S1002	SECO DE POLLO CON ARROZ	121.49	6.38	1.81	17.50	.73	1.08	174.52	41.29	43.65	121.36	2	81
A	S1004	SECO DE POLLO CON MENESTRA CON ARROZ	135.58	8.15	2.13	17.82	.88	1.36	34.75	13.74	11.05	285.82	6	82
A	S1008	SECO DE RES A LA NORTEÑA CON MENESTRA CON ARROZ	143.98	7.71	1.14	23.46	1.41	1.42	8.86	3.04	1.72	48.05	1	83
A	S1009	SECO DE RES CON MENESTRA CON ARROZ	149.00	7.51	2.17	21.24	1.23	1.76	62.91	18.62	16.36	272.50	9	84
A	S1011	SECO DE RES CON MENESTRA CON SARSA CRIOLLA CON ARROZ	130.26	7.28	.81	19.68	1.23	1.69	2.83	7.59	0.56	305.78	1	85
A	S1019	STEAK AL TEQUILA	108.27	5.64	.52	18.37	1.12	1.46	188.34	32.24	32.49	73.01	1	86
A	S1031	TACU TACU CON CHURRASCO	159.70	7.05	3.77	21.32	1.17	1.74	.00	32.80	4.22	919.04	1	87
A	S1032	TACU TACU CON LOMITO	129.87	7.70	2.88	15.12	1.02	1.43	.20	2.84	1.34	523.74	2	88
A	S1040	TALLARINES CHIFA	189.47	7.52	.97	36.90	1.08	1.96	.00	1.33	7.13	58.95	1	89
A	S1041	TALLARINES AL PESTO CON RES	226.22	16.33	8.34	20.80	2.46	3.21	3.49	10.03	29.12	225.19	1	90
A	S1046	TALLARINES CON POLLO CON CREMA A LA HUANCAINA	152.26	10.76	3.21	19.51	.92	2.00	362.22	87.39	79.60	255.22	1	91
A	S1055	TALLARINES ROJOS CON POLLO	146.58	10.20	2.10	21.19	.96	2.24	526.27	86.33	83.70	243.92	5	92
A	S1061	TALLARINES SALTADO CON POLLO	183.00	7.77	4.94	25.53	.78	2.42	32.32	15.73	11.29	511.10	1	93
A	S1066	TALLARINES VERDES CON CHURRASCO	198.06	8.86	8.23	21.96	1.35	3.64	.00	108.17	150.17	108.08	1	94
A	S1069	TALLARINES VERDES CON POLLO	181.87	8.27	10.77	12.68	.78	2.17	.00	63.52	71.36	444.81	1	95
A	S1072	TALLARINES VERDES CON RES	223.76	11.68	5.17	32.29	1.96	3.99	.00	33.80	37.83	488.39	5	96
A	S1085	TRIGO CON POLLO CON ARROZ	128.96	8.13	2.15	18.32	.74	0.73	.00	0.84	11.72	18.40	1	97
A	S1090	TRUCHA CON MENESTRA CON ARROZ	141.84	5.18	4.72	16.34	.62	1.20	.00	3.98	3.07	529.13	1	98
A	S1099	AEROPUERTO TACON PA	176.99	7.63	3.38	28.17	.55	1.13	.00	4.00	6.85	109.46	1	99
A	S1102	CEBICHE DE PESCADO	76.02	9.22	.97	6.44	.08	0.84	11.04	11.37	2.95	960.51	1	100
A	S1111	FREJOLES CON SECO ENSALADA CON ARROZ	135.43	7.62	3.85	14.26	1.03	1.48	.98	15.15	4.45	276.27	1	101
A	S1145	PURE CON ASADO CON ARROZ	139.41	5.88	2.80	16.56	1.10	0.93	.00	6.10	9.27	89.37	2	102
A	S1354	GARBANZO CON ARROZ Y CHULETA FRITA	193.05	8.33	3.80	20.99	1.22	1.55	.00	3.72	4.69	104.20	1	103
A	S1402	POLLO AL HORNO CON PURE CON ARROZ	150.41	7.56	3.65	18.84	.75	0.68	.00	7.07	8.28	89.33	2	104
A	S1412	ANTICUCHO CON PAPA CON ARROZ	113.63	9.31	3.19	5.74	.95	1.95	.00	45.98	11.58	119.56	1	105
A	S1691	ENCEBOLLADO DE HIGADO CON FREJOLES CON CON ARROZ	160.90	8.77	6.19	17.87	1.72	2.38	1.50	2844.75	1740.53	268.06	1	106
A	S1749	TALLARINES VERDES CON CHURRASCO CON CREMA A LA HUANCAINA	184.75	7.45	3.96	26.00	1.03	2.88	.00	35.40	39.86	148.78	1	107
A	S1809	CHICHARRON DE PESCADO CON YUCA FRITA CON ARROZ	319.37	7.46	28.16	9.77	.26	0.59	.00	4.75	5.95	287.31	1	108
A	S1857	FILETE DE PESCADO EN SALSA DE MARISCOS	136.12	6.39	.76	24.50	.55	0.61	101.91	20.33	18.02	69.25	1	109
A	S1900	COSTILLAS BARBIQUIU Y ARROZ Y CAMOTE	190.21	6.48	8.17	20.17	1.00	0.58	442.08	73.73	74.92	392.67	1	110
A	S1907	ARROZ CON FRIJOL Y SECO DE RES	120.18	6.29	1.68	17.11	1.04	1.43	65.40	14.80	12.19	247.29	10	111
A	S1908	ARROZ CON FRIJOLES Y SECO DE POLLO	130.18	6.84	2.40	17.41	.81	1.23	43.47	12.48	13.95	129.11	4	112
B	S0414	AJI DE POLLO CON ARROZ	156.61	5.96	3.44	22.41	.65	1.28	14.27	17.56	13.28	131.88	4	1

**PERÚ****Ministerio  
de Salud****Instituto  
Nacional  
de Salud****Centro  
Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición****COMPOSICION NUTRICIONAL DE SEGUNDOS (100g)**

ESTRATO	Código de Segundo	Nombre de Segundo	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	b caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
B	S0420	ARROZ A LA JARDINERA CON POLLO FRITO	167.39	4.12	5.27	25.37	.61	0.63	366.12	79.78	63.43	116.12	1	2
B	S0436	ARROZ CHAUFA DE MARISCOS	165.99	7.21	4.63	22.70	.78	1.15	.00	6.14	15.63	75.54	1	3
B	S0439	ARROZ CHAUFA DE POLLO	169.10	6.26	2.04	30.02	.84	0.73	.00	4.47	9.98	178.48	9	4
B	S0445	ARROZ CHAUFA ESPECIAL	205.17	10.53	7.50	22.75	.95	0.83	11.44	6.43	13.97	114.13	1	5
B	S0447	ARROZ CON MARISCOS	158.37	5.33	3.16	26.50	.58	0.64	45.33	14.16	12.82	256.92	5	6
B	S0455	ARROZ CON POLLO	145.34	6.99	2.20	23.21	.80	0.88	240.13	50.36	51.78	170.15	26	7
B	S0496	BISTECK DE RES A LO POBRE CON ARROZ	189.04	5.48	6.06	27.38	1.05	0.85	.00	7.12	5.12	310.62	1	8
B	S0498	BISTECK DE RES CON ARROZ	129.78	6.68	2.10	11.11	1.26	1.10	.00	0.00	0.03	73.19	1	9
B	S0501	CABRITO CON FREJOLAS CON ARROZ	113.59	7.64	1.71	13.56	1.33	1.71	4.08	1.72	1.08	103.27	1	10
B	S0523	CAU CAU CON ARROZ	115.30	5.61	1.21	14.28	.67	0.61	364.04	84.15	62.36	118.07	1	11
B	S0561	CHICKEN QUESADILLA	193.03	12.21	9.92	1.94	.68	0.85	6.53	24.75	56.22	225.62	1	12
B	S0605	ESCABECHE DE POLLO CON ARROZ	125.23	5.63	2.78	19.08	.52	1.19	391.39	77.82	68.53	301.46	3	13
B	S0613	ESTOFADO DE POLLO CON ARROZ CON ENSALADA	120.33	5.35	1.61	20.01	.61	0.64	162.73	29.12	31.28	384.21	1	14
B	S0627	FILETE DE PESCADO CON MENESTRA CON ARROZ	166.35	7.97	3.96	21.84	.80	1.57	.00	4.22	19.76	355.75	1	15
B	S0629	FILETE DE POLLO A LA PARRILLA CON ENSALADA CON ARROZ	162.04	8.12	2.42	25.91	.90	0.77	7.26	5.38	17.66	106.91	1	16
B	S0633	FILETE DE POLLO CON PAPAS FRITAS CON ENSALADA CON ARROZ	136.38	6.09	5.90	13.84	.70	0.77	58.18	23.14	48.37	543.26	1	17
B	S0645	FREJOLAS CON PESCADO CON ENSALADA CON ARROZ	257.58	3.99	16.34	23.10	.36	0.57	1.03	3.79	63.21	648.67	1	18
B	S0682	JALEA DE PESCADO CON ARROZ	49.89	3.69	.41	7.33	.47	0.13	.00	1.77	3.75	2.27	1	19
B	S0683	JALEA DE PESCADO CON YUCA FRITA	175.39	6.19	4.46	27.29	.53	1.09	.00	0.81	2.22	194.21	1	20
B	S0691	KAM LU WANTAN CON ARROZ CHAUFA	199.54	6.58	13.04	12.61	.63	0.67	.00	6.32	9.14	184.75	1	21
B	S0693	LASAGNA DE RES	337.85	15.80	18.18	37.71	.29	0.47	.00	11.17	18.14	.00	1	22
B	S0701	LENTEJA CON CHULETA CON ARROZ	162.22	7.13	3.74	19.82	1.23	1.14	.00	2.92	2.62	499.39	1	23
B	S0733	LOMO SALTADO CON ARROZ	188.64	7.30	7.24	22.15	1.44	1.21	5.67	3.26	2.54	93.45	2	24
B	S0741	MACARRONES CON POLLO	160.52	8.21	4.35	21.99	.76	2.18	.00	11.37	25.60	189.91	1	25
B	S0743	MACARRONES CON RES	174.43	6.45	2.34	31.77	.75	3.29	.00	86.25	126.41	101.25	1	26
B	S0762	MONDONGO A LA ITALIANA CON ARROZ	132.91	5.47	3.33	19.32	.66	0.55	423.43	87.08	73.29	298.25	1	27
B	S0790	PAVITA AL HORNO CON ARROZ	157.38	5.72	6.70	17.88	.73	1.21	263.65	50.14	53.49	704.41	1	28
B	S0838	PESCADO EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON ARROZ	182.86	6.66	8.97	19.13	.55	0.31	15.11	47.16	82.09	222.41	1	29
B	S0846	PICANTE DE RES CON ARROZ	117.71	4.88	1.56	19.75	.93	0.82	.00	3.46	0.82	409.71	1	30
B	S0851	POLLO A LA BRASA CON PAPAS FRITAS	113.88	5.30	2.80	16.34	.48	0.66	.00	3.77	2.76	1251.27	1	31
B	S0875	POLLO A LA NARANJA CON ARROZ	128.24	10.12	2.70	15.14	.87	1.10	154.44	26.34	33.87	134.15	1	32
B	S0886	POLLO A LA PARRILLA CON ENSALADA RUSA CON ARROZ	163.66	8.08	7.32	15.23	.75	0.74	121.34	21.59	26.51	74.19	1	33
B	S0891	POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA CON ARROZ	151.32	8.56	1.15	25.39	.93	0.78	.00	1.09	6.00	55.49	1	34
B	S0894	POLLO A LA PLANCHA CON PAPAS FRITAS CON ARROZ	129.77	7.96	2.76	17.02	.77	0.74	.00	2.99	7.75	301.18	1	35
B	S0898	POLLO AL HORNO CON ARROZ	171.76	9.35	2.79	25.79	.97	0.93	.00	7.49	12.57	272.62	2	36
B	S0899	POLLO AL HORNO CON ENSALADA CON ARROZ	159.00	8.77	3.73	21.30	.90	0.85	100.45	69.24	37.79	306.65	1	37
B	S0900	POLLO AL HORNO CON ENSALADA RUSA CON ARROZ	145.68	7.32	5.08	16.55	.71	0.80	184.97	43.61	38.61	201.55	2	38
B	S0913	POLLO AL SILLAO CON ARROZ	143.50	11.46	4.34	13.45	.99	0.98	26.75	4.94	13.83	56.48	1	39

**PERÚ****Ministerio  
de Salud****Instituto  
Nacional  
de Salud****Centro  
Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición****COMPOSICION NUTRICIONAL DE SEGUNDOS (100g)**

ESTRATO	Código de Segundo	Nombre de Segundo	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	b caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
B	S0937	POLLO FRITO CON ENSALADA CON ARROZ	132.18	5.89	4.15	17.16	.67	0.64	5.40	5.72	11.52	175.25	1	40
B	S0975	SECO A LA HUACHANA CON MENESTRA CON ARROZ	151.38	7.94	1.56	21.28	1.27	1.96	4.33	4.60	0.72	366.23	1	41
B	S0976	SECO A LA NORTEÑA CON ARROZ	150.23	7.05	.93	27.64	1.48	1.38	.15	1.72	0.29	14.08	1	42
B	S0984	SECO A LA NORTEÑA DE POLLO CON MENESTRA CON ARROZ	125.07	8.83	2.46	14.38	.88	1.31	13.73	8.11	6.85	328.53	2	43
B	S0988	SECO CON MENESTRA CON ARROZ	133.45	6.23	.70	22.33	1.06	1.38	5.52	1.87	0.95	86.51	1	44
B	S1004	SECO DE POLLO CON MENESTRA CON ARROZ	122.36	4.60	.68	20.77	.68	1.24	.75	103.11	31.41	109.91	1	45
B	S1008	SECO DE RES A LA NORTEÑA CON MENESTRA CON ARROZ	140.61	8.27	1.24	20.36	1.41	2.07	6.63	6.81	1.12	347.99	1	46
B	S1009	SECO DE RES CON MENESTRA CON ARROZ	136.57	7.56	1.44	19.30	1.28	1.70	166.22	28.76	27.71	250.00	3	47
B	S1020	SUDADO DE PESCADO CON ARROZ	152.98	5.24	1.33	28.93	.62	0.58	8.08	8.27	3.94	388.49	1	48
B	S1067	TALLARINES VERDES CON HIGADO	84.73	4.21	2.11	10.37	.68	1.78	.00	850.85	534.79	807.40	1	49
B	S1069	TALLARINES VERDES CON POLLO	231.33	8.56	4.33	39.40	.94	3.86	.00	55.49	88.85	172.62	1	50
B	S1072	TALLARINES VERDES CON RES	100.48	6.43	4.56	8.15	1.12	1.77	.00	37.69	50.92	270.73	2	51
B	S1114	ARROZ CON LENTEJAS CON CHURRASCO	157.06	9.44	2.90	19.86	.83	0.81	.00	3.70	1.21	508.80	1	52
B	S1157	TALLARINES AL PESTO CON BISTECK	139.63	6.12	4.80	17.98	.97	2.24	.00	21.34	32.21	127.66	1	53
B	S1165	COMBINADO DE RES	151.45	4.50	3.78	21.25	.76	1.40	33.06	7.67	8.01	37.49	1	54
B	S1343	ALBONDIGAS EN SALSA CON ARROZ	132.62	6.32	3.58	17.97	1.23	1.16	.00	7.06	5.69	36.02	1	55
B	S1720	VIRADO PAULISTA	85.93	3.50	2.58	11.21	.60	0.85	.00	5.01	7.02	90.69	1	56
B	S1907	ARROZ CON FRIJOL Y SECO DE RES	160.73	8.32	2.70	21.33	1.37	2.00	8.72	9.47	7.84	326.60	3	57
B	S1908	ARROZ CON FRIJOL Y SECO DE POLLO	120.42	4.88	1.00	19.20	.71	1.32	31.61	16.70	18.58	106.06	1	58
C	S0407	ADOBO DE POLLO CON ARROZ	143.64	6.57	2.07	24.16	.82	0.67	.00	1.52	4.58	99.18	1	1
C	S0410	ADOBO DE RES CON MENESTRA CON ARROZ	154.69	7.73	1.66	22.98	1.25	1.96	.00	14.69	1.04	194.78	1	2
C	S0412	AEROPUERTO DE POLLO	212.34	6.47	2.45	39.14	.92	1.56	.29	5.58	6.86	136.64	2	3
C	S0414	AJI DE POLLO CON ARROZ	145.65	5.93	2.81	21.57	.68	0.85	.00	11.30	7.75	138.00	8	4
C	S0419	ARROZ A LA JARDINERA CON POLLO	141.95	7.34	1.15	24.23	.82	0.76	67.24	15.71	19.51	54.27	2	5
C	S0421	ARROZ ARABE CON POLLO	159.86	3.52	.99	32.08	.58	1.28	15.47	2.58	4.16	183.77	1	6
C	S0423	ARROZ CHAUFA CON POLLO CHIJAUKAY	187.08	6.84	8.15	16.84	.73	1.44	8.73	6.97	14.18	560.07	5	7
C	S0439	ARROZ CHAUFA DE POLLO	173.63	6.48	2.59	29.62	.84	0.71	.00	2.87	7.99	223.12	43	8
C	S0444	ARROZ CHAUFA DE RES	180.08	7.69	5.90	22.51	1.46	1.22	16.99	9.10	14.66	301.81	1	9
C	S0447	ARROZ CON MARISCOS	143.77	5.12	3.09	23.08	.56	0.77	92.26	31.72	24.94	234.87	6	10
C	S0453	ARROZ CON PATO	174.09	5.60	7.15	20.91	.70	1.01	132.28	28.03	35.33	470.59	2	11
C	S0455	ARROZ CON POLLO	139.00	7.04	2.34	21.05	.77	0.97	247.05	54.66	57.64	240.47	132	12
C	S0479	ARVEJITA VERDE PARTIDA CON PESCADO FRITO CON ARROZ	255.40	5.16	13.68	25.32	.69	0.75	.00	0.95	0.73	80.96	1	13
C	S0480	ARVEJITA VERDE PARTIDA CON POLLO AL HORNO CON ARROZ	124.23	7.28	3.45	14.82	.73	0.77	.00	4.66	8.84	324.27	1	14
C	S0487	ASADO DE POLLO CON MENESTRA CON ARROZ	123.87	7.39	1.55	17.23	.83	1.19	214.70	39.00	39.76	169.60	1	15
C	S0489	ASADO DE RES CON ARROZ	146.89	4.32	.59	29.63	.89	0.88	.00	5.90	0.47	43.63	1	16
C	S0491	ASADO DE RES CON MENESTRA CON ARROZ	104.28	5.73	.86	15.33	.94	1.34	60.38	11.28	10.84	73.77	2	17
C	S0496	BISTECK DE RES A LO POBRE CON ARROZ	147.03	5.46	6.05	12.79	1.04	0.90	62.94	11.42	12.11	26.03	1	18
C	S0501	CABRITO CON FREJOL CON ARROZ	146.43	7.98	3.32	18.38	1.38	1.64	6.61	8.22	2.67	307.07	5	19

**PERÚ****Ministerio  
de Salud****Instituto  
Nacional  
de Salud****Centro  
Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición****COMPOSICION NUTRICIONAL DE SEGUNDOS (100g)**

ESTRATO	Código de Segundo	Nombre de Segundo	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	b caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
C	S0509	CABRITO A LA NORTEÑA CON ARROZ	133.86	7.28	1.70	21.69	.83	0.84	5.53	10.58	5.84	429.29	1	20
C	S0517	CARAPULCRA DE CERDO CON ARROZ	136.97	6.64	2.55	21.05	.64	0.89	.00	2.60	0.60	592.02	1	21
C	S0523	CAU CAU CON ARROZ	103.16	4.43	1.53	14.99	.53	0.47	152.41	45.78	26.03	88.01	3	22
C	S0531	CERDO AL HORNO CON ARROZ	161.13	7.66	3.53	23.19	.88	0.65	.00	4.17	0.86	181.98	1	23
C	S0543	CHICHARRON DE PESCADO CON FREJOLES CON ARROZ	106.81	4.12	1.23	17.79	.52	1.00	473.50	84.64	83.46	150.15	2	24
C	S0552	CHICHARRON DE POLLO CON ENSALADA CON ARROZ	202.10	6.63	8.98	21.14	.72	1.12	.00	0.86	3.78	88.89	1	25
C	S0555	CHICHARRON MIXTO	221.90	9.26	14.10	13.65	.55	1.13	.23	10.02	15.36	398.27	2	26
C	S0575	CHURRASCO CON ARROZ	99.64	3.75	.73	18.53	.72	0.65	.00	2.61	2.87	161.50	2	27
C	S0586	COMBINADO DE POLLO	150.84	6.15	1.30	27.68	.73	2.34	108.07	23.48	21.90	166.15	4	28
C	S0588	CORDERO A LA NORTEÑA CON FREJOLES CON ARROZ	172.38	10.36	6.31	19.42	1.09	1.93	4.72	8.11	2.34	393.80	1	29
C	S0600	ENSALADA RUSA CON POLLO AL HORNO CON ARROZ	121.97	7.14	3.35	14.77	.68	0.77	367.75	100.75	76.46	212.88	1	30
C	S0602	ENSALADA RUSA CON POLLO FRITO CON ARROZ	172.87	7.30	2.64	26.40	.87	0.76	870.05	147.67	148.88	42.48	1	31
C	S0603	ESCABECHE DE PESCADO CON ARROZ	227.09	3.28	10.21	30.08	.59	0.61	71.11	13.51	11.95	74.63	1	32
C	S0605	ESCABECHE DE POLLO CON ARROZ	136.63	7.70	2.81	19.33	.75	0.93	118.88	29.85	25.02	131.50	5	33
C	S0609	ESTOFADO DE LENGUA CON ARROZ	133.29	4.88	5.11	15.93	.84	0.83	518.35	90.23	89.33	814.76	1	34
C	S0612	ESTOFADO DE POLLO CON ARROZ	117.05	6.62	1.39	17.55	.69	0.74	168.97	35.98	34.96	246.98	7	35
C	S0613	ESTOFADO DE POLLO CON ARROZ CON ENSALADA	116.40	6.02	1.91	18.46	.37	1.65	438.00	77.10	77.09	462.75	1	36
C	S0614	ESTOFADO DE POLLO CON MENESTRA CON ARROZ	145.38	7.45	1.95	19.87	1.11	1.16	200.79	63.18	46.23	331.37	6	37
C	S0617	ESTOFADO DE RES CON MENESTRA CON ARROZ	121.33	5.69	1.05	19.25	1.10	1.36	40.28	8.61	8.82	93.20	1	38
C	S0627	FILETE DE PESCADO CON MENESTRA CON ARROZ	239.77	9.67	10.64	23.05	.59	2.81	.00	0.00	0.01	258.52	1	39
C	S0631	ARROZ BLANCO CON FILETE DE POLLO Y PAPAS SANCOCHADAS Y ENSALADA	145.81	6.48	2.45	19.91	.73	0.69	.00	6.89	4.52	75.56	1	40
C	S0632	FILETE DE POLLO CON PAPAS FRITAS CON ARROZ	155.61	8.92	4.83	17.48	.82	0.84	.00	1.02	5.36	420.52	1	41
C	S0636	FREJOLES CON BISTECK CON ARROZ	150.13	9.39	.95	22.20	1.67	1.88	.00	0.34	0.40	84.86	1	42
C	S0644	FREJOLES CON PESCADO CON ARROZ	167.93	6.65	4.52	22.53	.78	1.19	42.00	10.06	8.45	324.60	2	43
C	S0646	FREJOLES CON POLLO A LA NORTEÑA CON ARROZ	114.12	7.01	1.88	14.90	.92	1.14	4.20	2.71	5.11	606.78	1	44
C	S0650	FREJOLES CON SECO A LA NORTEÑA CON ARROZ	145.69	6.31	.97	25.44	1.10	1.27	4.03	4.32	1.89	78.95	2	45
C	S0651	FREJOLES CON SECO CON ARROZ	151.08	7.85	2.81	19.82	.88	1.69	10.36	7.16	4.23	154.70	5	46
C	S0674	GUIZO DE TRIGO CON POLLO CON ARROZ	108.55	6.37	1.92	15.63	.63	0.61	.00	2.20	8.60	313.32	1	47
C	S0675	GUIZO DE VAINITA CON POLLO CON ARROZ	95.14	4.30	.72	13.29	.91	1.39	491.81	175.39	121.00	124.61	1	48
C	S0684	JALEA MIXTA	176.93	9.52	9.27	11.28	.66	1.17	.00	9.81	11.79	133.69	1	49
C	S0691	KAM LU WANTAN CON ARROZ CHAUFA	153.68	6.09	3.20	19.53	.63	0.62	7.47	6.75	7.19	106.91	1	50
C	S0698	LENTEJA CON ADOBO CON ARROZ	127.92	7.48	.32	17.42	1.80	0.94	.00	9.38	2.85	724.83	1	51
C	S0704	LENTEJA CON ESTOFADO CON ARROZ	131.35	7.44	1.28	18.95	1.14	1.09	114.95	23.33	24.21	137.80	3	52
C	S0705	LENTEJA CON FILETE DE PECHUGA CON ARROZ	147.79	8.69	9.71	3.70	.90	0.91	.00	1.31	5.73	637.86	1	53
C	S0710	LENTEJA CON HIGADO CON ARROZ	178.66	8.85	2.40	25.37	1.77	1.93	.00	1203.17	738.74	158.58	1	54
C	S0714	LENTEJA CON MILANESA CON ARROZ	153.93	8.01	2.39	21.16	1.14	1.07	.00	0.45	2.98	51.01	1	55
C	S0716	LENTEJA CON PESCADO CON ARROZ	157.63	7.26	3.48	20.76	.84	1.11	32.31	6.96	7.91	398.98	17	56
C	S0724	LOCRO DE ZAPALLO CON BISTECK CON ARROZ	116.85	5.06	2.16	17.71	.91	1.07	.00	45.09	26.78	984.42	1	57



**PERÚ****Ministerio  
de Salud****Instituto  
Nacional  
de Salud****Centro  
Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición****COMPOSICION NUTRICIONAL DE SEGUNDOS (100g)**

ESTRATO	Código de Segundo	Nombre de Segundo	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	b caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
C	S0729	LOMO AL JUGO CON MENESTRA CON ARROZ	132.50	6.15	1.26	21.76	1.09	1.37	.00	0.28	0.12	141.84	1	58
C	S0733	LOMO SALTADO CON ARROZ	147.02	5.06	5.40	18.26	.95	0.91	1.57	7.61	4.28	256.11	12	59
C	S0735	LOMO SALTADO CON MENESTRA CON ARROZ	159.38	6.01	4.61	18.89	1.16	1.18	.00	5.47	2.86	464.78	1	60
C	S0741	MACARRONES CON POLLO	176.78	8.96	4.48	25.29	.99	2.53	312.38	48.56	52.23	65.81	4	61
C	S0753	MILANESA CON MENESTRA CON ARROZ	154.53	9.29	3.62	19.27	.95	1.08	.00	0.36	4.81	41.25	1	62
C	S0761	MOLLEJA SALTADA CON ARROZ	98.29	7.02	1.19	10.74	1.26	1.51	.00	1.81	4.26	88.51	1	63
C	S0767	OLLUQUITO DE CHARQUI CON ARROZ	161.03	6.18	3.15	26.35	.42	1.51	.00	18.20	4.86	382.86	2	64
C	S0775	PALLARES CON CHULETA CON ARROZ	119.20	6.19	1.29	17.80	.81	1.19	.00	0.55	0.26	40.86	1	65
C	S0779	PALLARES CON PESCADO CON ARROZ	166.26	5.88	3.19	26.06	.71	1.57	.00	0.69	0.12	138.61	1	66
C	S0781	PALLARES CON POLLO CON ARROZ	135.23	5.83	4.16	16.59	1.03	1.48	135.29	25.00	24.60	70.96	1	67
C	S0787	PATITA CON MANI CON ARROZ	134.29	4.07	1.72	21.85	.43	0.79	.06	3.20	0.57	97.98	2	68
C	S0797	PAVITA CON PURE CON ARROZ	153.52	7.18	4.82	19.73	.92	1.25	.00	4.50	11.36	253.79	1	69
C	S0820	PESCADO A LO MACHO CON ARROZ	153.75	6.88	4.61	20.25	.52	0.53	.00	1.36	11.05	231.37	1	70
C	S0825	PESCADO CON ARROZ	155.83	6.42	4.64	21.25	.52	0.94	2.24	1.70	4.43	74.02	2	71
C	S0828	PESCADO CON MENESTRA CON ARROZ	205.68	8.06	6.34	25.13	.80	1.43	.00	1.30	0.19	589.99	3	72
C	S0840	PESCADO EN SALSA DE LANGOSTINOS CON ARROZ	177.63	6.06	4.99	26.77	.49	0.78	.00	1.56	5.50	320.99	1	73
C	S0843	PICANTE DE CUY CON ARROZ	169.55	3.99	11.18	1.33	.37	0.59	.00	11.52	2.88	484.56	1	74
C	S0851	POLLO A LA BRASA CON PAPAS FRITAS	181.27	7.44	10.86	10.83	.64	0.80	103.89	55.80	29.16	448.27	10	75
C	S0873	POLLO A LA LEÑA	163.49	3.35	9.80	13.62	.32	0.53	.00	28.73	2.52	846.66	1	76
C	S0876	POLLO A LA NORTEÑA CON ARROZ	144.00	9.36	1.79	18.78	.96	1.27	5.26	4.60	5.49	41.79	2	77
C	S0878	POLLO A LA NORTEÑA CON MENESTRA CON ARROZ	133.95	8.64	2.67	16.10	.90	1.32	14.34	21.89	11.51	254.09	3	78
C	S0881	POLLO A LA OLLA CON MENESTRA CON ARROZ	149.43	5.76	1.90	23.59	.81	1.42	41.00	19.56	9.22	285.11	1	79
C	S0885	POLLO A LA PARRILLA CON ENSALADA CON ARROZ	138.29	9.45	3.26	16.68	.87	0.87	176.39	38.87	38.71	93.98	1	80
C	S0888	POLLO A LA PARRILLA CON PURE CON ARROZ	132.65	5.62	3.83	18.53	.59	0.75	.00	9.89	16.14	725.23	1	81
C	S0892	POLLO A LA PLANCHA CON MENESTRA CON ARROZ	149.80	8.55	1.35	21.69	1.00	1.47	.00	4.80	3.96	445.53	1	82
C	S0898	POLLO AL HORNO CON ARROZ	158.56	3.80	3.05	25.08	.59	0.49	.00	0.88	1.06	53.36	1	83
C	S0899	POLLO AL HORNO CON ENSALADA CON ARROZ	139.23	6.37	2.00	21.98	.72	0.70	285.34	51.02	53.82	210.14	5	84
C	S0900	POLLO AL HORNO CON ENSALADA RUSA CON ARROZ	129.92	7.00	2.56	17.43	.73	0.74	381.90	70.60	72.08	310.81	8	85
C	S0901	POLLO AL HORNO CON MENESTRA CON ARROZ	137.13	7.93	3.16	16.58	.88	1.04	.91	8.31	6.68	438.25	4	86
C	S0902	POLLO AL HORNO CON MENESTRA CON ENSALADA CON ARROZ	111.49	5.40	1.81	15.77	.76	1.01	21.36	7.24	9.00	261.00	3	87
C	S0904	POLLO AL HORNO CON PURE CON ENSALADA CON ARROZ	125.63	9.35	2.76	14.99	.85	0.79	98.88	20.39	33.88	208.14	1	88
C	S0913	POLLO AL SILLAO CON ARROZ	130.43	7.08	2.47	17.96	.68	1.19	39.15	7.67	16.50	156.74	2	89
C	S0920	POLLO BROASTER CON ENSALADA RUSA CON ARROZ	193.43	6.92	10.05	18.26	.76	0.77	322.91	59.78	60.68	325.45	1	90
C	S0922	POLLO BROASTER CON PAPAS FRITAS CON ENSALADA CON ARROZ	187.64	5.69	10.54	16.47	.62	0.87	.00	6.10	5.21	595.07	2	91
C	S0923	POLLO CON ARROZ	156.49	4.38	5.32	21.88	.58	0.58	.00	8.30	4.45	222.99	2	92
C	S0929	POLLO CON VERDURAS CON ARROZ CHAUFÁ	144.04	4.56	.66	29.11	.68	1.18	78.20	13.46	14.67	75.96	1	93
C	S0935	POLLO ENROLLADO CON ARROZ	156.27	6.76	3.58	20.45	.71	1.66	14.23	18.87	32.25	49.69	1	94
C	S0937	POLLO FRITO CON ENSALADA CON ARROZ	156.88	9.85	5.05	15.65	.91	0.88	232.60	40.42	47.18	103.63	2	95

**PERÚ****Ministerio  
de Salud****Instituto  
Nacional  
de Salud****Centro  
Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición****COMPOSICION NUTRICIONAL DE SEGUNDOS (100g)**

ESTRATO	Código de Segundo	Nombre de Segundo	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	b caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
C	S0939	POLLO FRITO CON MENESTRA CON ARROZ	178.69	4.43	6.90	23.03	.67	0.90	.00	2.04	1.34	535.54	1	96
C	S0942	POLLO FRITO CON PAPAS FRITAS CON ENSALADA CON ARROZ	165.04	5.51	6.59	19.87	.62	0.62	45.97	10.44	12.91	229.90	2	97
C	S0944	POLLO SALTADO CON ARROZ	182.66	5.50	9.61	17.28	.58	0.68	2.03	3.81	6.50	508.62	1	98
C	S0948	PURE CON BISTECK CON ARROZ	127.02	4.77	2.27	21.28	.90	0.70	.00	2.91	11.50	60.76	1	99
C	S0950	PURE CON CHURRASCO CON ARROZ	167.02	5.66	6.87	16.12	1.00	0.73	.00	4.21	15.45	798.59	1	100
C	S0955	PURE CON POLLO CON ARROZ	150.62	5.89	3.32	23.49	.69	0.61	.00	12.46	11.80	230.25	5	101
C	S0956	PURE CON POLLO CON ENSALADA CON ARROZ	134.36	8.11	2.57	18.80	.81	0.73	.00	8.36	8.21	304.53	1	102
C	S0960	QUINUA GUISADA CON POLLO CON ARROZ	133.98	6.99	2.44	20.31	.85	1.18	.00	1.96	3.64	216.50	1	103
C	S0961	RAVIOLES CON CARNE	191.03	9.76	9.41	0.84	.53	0.44	.00	4.34	16.33	763.52	1	104
C	S0969	SALTADO DE POLLO CON PAPAS FRITAS CON ARROZ	214.98	3.71	10.33	24.38	.57	0.57	.72	1.65	2.48	298.80	1	105
C	S0973	SECO DE RES CON ARROZ	135.95	6.63	2.34	19.42	1.28	1.19	302.36	52.27	52.12	255.68	2	106
C	S0975	SECO A LA HUACHANA CON MENESTRA CON ARROZ	153.99	6.50	1.90	24.33	.96	1.42	8.53	86.06	26.55	241.44	1	107
C	S0978	SECO A LA NORTEÑA CON MENESTRA CON ARROZ	110.09	6.38	1.11	15.41	1.05	1.44	14.24	91.80	28.62	173.68	6	108
C	S0980	SECO A LA NORTEÑA CON MENESTRA CON SARSA CRIOLLA CON ARROZ	122.94	5.93	1.31	18.80	.99	1.46	7.87	7.22	2.67	176.25	5	109
C	S0982	SECO A LA NORTEÑA CON SARSA CRIOLLA CON ARROZ	117.12	4.54	1.51	20.47	.91	0.91	16.37	6.76	3.53	492.78	1	110
C	S0984	SECO A LA NORTEÑA DE POLLO CON MENESTRA CON ARROZ	119.83	6.36	1.51	19.31	.70	0.74	65.08	12.57	14.42	229.88	1	111
C	S0986	SECO A LA NORTEÑA DE RES CON MENESTRA CON ARROZ	126.60	5.94	1.42	19.68	1.03	1.37	11.13	10.64	9.92	175.99	2	112
C	S0987	SECO A LA NORTEÑA DE RES CON MENESTRA CON SARSA CRIOLLA CON ARROZ	91.73	4.72	1.09	14.51	.89	1.02	38.98	16.92	6.61	200.09	2	113
C	S0991	SECO DE CABRITO CON MENESTRA CON ARROZ	112.21	6.42	1.58	15.67	1.16	1.34	7.20	4.70	1.81	185.64	2	114
C	S0994	SECO DE CORDERO CON MENESTRA CON ARROZ	95.25	3.95	1.53	14.05	.48	1.02	86.84	25.20	27.28	304.15	3	115
C	S0995	SECO DE CORDERO CON MENESTRA CON SARSA CRIOLLA CON ARROZ	134.67	6.53	4.72	14.44	.45	1.12	17.55	9.68	4.81	626.33	1	116
C	S0998	SECO DE PATO CON ARROZ	216.70	9.03	11.66	16.24	.98	1.53	135.88	53.59	56.48	140.84	1	117
C	S1002	SECO DE POLLO CON ARROZ	128.86	7.58	1.49	19.93	.78	0.83	110.09	25.74	29.27	233.36	3	118
C	S1004	SECO DE POLLO CON MENESTRA CON ARROZ	135.77	8.56	2.09	17.62	.94	1.33	79.64	17.90	19.45	214.89	17	119
C	S1008	SECO DE RES A LA NORTEÑA CON MENESTRA CON ARROZ	121.76	5.77	1.90	18.05	1.04	1.38	10.22	8.83	5.82	200.17	3	120
C	S1009	SECO DE RES CON MENESTRA CON ARROZ	132.66	6.56	1.28	20.91	1.12	1.47	84.97	21.89	18.19	239.24	23	121
C	S1010	SECO DE RES CON MENESTRA CON ENSALADA CON ARROZ	108.46	6.39	1.07	14.78	1.15	1.45	18.07	6.92	5.09	165.10	3	122
C	S1011	SECO DE RES CON MENESTRA CON SARSA CRIOLLA CON ARROZ	116.52	5.67	1.81	16.81	.97	1.41	101.17	30.48	20.97	362.15	6	123
C	S1013	SECO HUACHANO CON MENESTRA CON ARROZ	113.34	5.74	1.21	13.77	1.13	1.24	72.61	13.09	12.40	277.68	1	124
C	S1020	SUDADO DE PESCADO CON ARROZ	131.02	4.46	2.28	22.42	.40	0.75	3.21	15.37	5.79	195.65	4	125
C	S1023	SUPREMA DE POLLO CON ARROZ	176.98	8.08	2.58	28.11	1.02	2.69	96.93	16.39	18.07	67.90	1	126
C	S1025	TACACHO CON CECINA	213.14	5.37	10.22	26.33	.50	0.52	.00	88.68	38.64	414.59	1	127
C	S1034	TACU TACU CON PESCADO	161.97	10.09	4.50	16.33	.69	1.48	10.79	7.40	4.08	373.71	2	128
C	S1044	TALLARINES CON POLLO	159.24	10.54	1.91	24.59	.96	2.40	407.60	73.38	78.69	358.17	1	129
C	S1055	TALLARINES ROJOS CON POLLO	131.62	8.22	2.33	17.91	.76	1.85	379.98	76.64	76.19	227.39	16	130
C	S1060	TALLARINES SALTADO	189.70	8.52	1.63	33.67	.88	5.71	244.63	51.63	44.75	774.74	1	131

**PERÚ****Ministerio  
de Salud****Instituto  
Nacional  
de Salud****Centro  
Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición****COMPOSICION NUTRICIONAL DE SEGUNDOS (100g)**

ESTRATO	Código de Segundo	Nombre de Segundo	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	b caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
C	S1061	TALLARINES SALTADO CON POLLO	164.06	8.54	3.40	24.09	.82	2.71	46.78	15.86	14.29	156.97	4	132
C	S1067	TALLARINES VERDES CON HIGADO	229.81	9.01	9.54	27.44	1.38	3.91	.00	1535.94	984.95	243.14	1	133
C	S1068	TALLARINES VERDES CON MILANESA	111.07	6.56	4.24	11.39	.60	1.85	.00	60.49	92.02	424.28	1	134
C	S1069	TALLARINES VERDES CON POLLO	197.98	12.18	4.06	27.71	1.14	3.13	.00	50.58	68.32	75.52	1	135
C	S1072	TALLARINES VERDES CON RES	176.14	7.84	5.12	24.48	1.12	2.96	.33	39.74	65.58	615.33	7	136
C	S1086	TRIGO GUISADO CON POLLO CON ARROZ	118.30	7.92	3.26	13.32	.69	0.75	.00	1.95	5.70	820.46	1	137
C	S1102	CEBICHE DE PESCADO	165.62	5.60	3.27	29.38	.32	1.53	293.51	71.20	50.42	291.00	1	138
C	S1111	FREJOLES CON SECO ENSALADA CON ARROZ	121.03	4.43	3.22	16.21	.54	0.86	60.79	12.99	11.89	1974.46	1	139
C	S1119	LOCRO DE ZAPALLO CON FILETE DE POLLO CON ARROZ	144.49	6.13	4.19	19.91	.66	0.75	.00	31.07	19.08	367.49	1	140
C	S1125	MILANESA CON ENSALADA CON ARROZ	159.70	5.82	6.25	19.00	.66	0.60	.00	3.83	6.71	101.00	1	141
C	S1134	PIZZA AMERICANA PERSONAL	202.57	7.72	7.29	26.33	.48	1.94	10.52	21.05	38.30	1262.45	1	142
C	S1137	POLLO AL AJI CON MENESTRA CON ARROZ	136.91	5.21	.90	24.82	.81	0.92	.00	9.40	1.23	247.05	1	143
C	S1144	POLLO DORADO CON PAPAS FRITAS CON ARROZ	180.01	7.93	5.48	23.56	.80	0.90	.00	0.83	4.10	306.78	1	144
C	S1145	PURE CON ASADO CON ARROZ	115.46	7.04	3.60	13.34	1.36	1.13	366.35	69.70	64.15	234.47	1	145
C	S1150	SECO DE POLLO CON SARSA CRIOLLA CON ARROZ	132.23	7.55	1.61	21.24	.84	0.86	67.83	11.59	15.91	205.91	1	146
C	S1152	SPAGUETTI CON CREMA	175.78	13.92	4.25	19.91	2.38	3.71	.00	30.77	46.56	721.65	1	147
C	S1160	TRIGO CON ADOBO DE POLLO Y ARROZ	138.11	5.51	4.50	17.84	.56	0.80	.00	36.05	15.22	232.99	1	148
C	S1166	ENSALADA RUSA CON POLLO A LA BRASA CON ARROZ	146.23	8.75	3.45	18.24	.86	0.83	579.43	98.35	103.52	192.39	1	149
C	S1361	ASADO DE CERDO CON ALVERJITA VERDE CON ARROZ	129.23	9.37	1.85	18.32	.88	2.70	.00	63.75	76.88	106.76	1	150
C	S1368	CAUSA CON POLLO AL HORNO CON ARROZ	130.48	3.31	2.28	22.94	.50	0.63	100.32	32.72	31.41	67.49	1	151
C	S1387	ESTOFADO DE PAVITA CON ARROZ CON ENSALADA	135.70	5.46	3.12	20.47	.75	1.09	.00	9.98	8.91	54.18	1	152
C	S1395	HIGADO FRITO CON ARROZ	173.69	5.42	5.10	24.01	1.04	1.16	.00	1132.90	697.11	148.69	2	153
C	S1402	POLLO AL HORNO CON PURE CON ARROZ	156.25	7.06	3.10	24.17	.77	0.81	.00	28.20	14.98	218.98	2	154
C	S1404	PASTA AL PESTO	114.90	5.78	1.77	18.35	1.01	1.94	224.27	44.62	43.22	362.05	1	155
C	S1410	POLLO AL SILLAO CON ENSALADA CON ARROZ	119.68	5.30	1.36	20.44	.61	1.27	70.42	12.33	14.85	178.84	1	156
C	S1433	PURE CON ASADO CON ARROZ INTEGRAL	155.56	4.91	3.26	21.91	.44	0.71	.00	11.66	9.40	286.92	1	157
C	S1445	GUIZO DE QUINUA CON PESCADO CON ARROZ	179.40	4.77	8.21	21.44	.67	0.94	.00	0.47	2.01	376.85	1	158
C	S1809	CHICHARRON DE PESCADO CON YUCA FRITA CON ARROZ	210.22	7.62	5.32	31.70	.63	0.74	.00	1.07	0.83	88.23	1	159
C	S1813	CHICHARRON DE PESCADO CON CON YUCAS DORADAS	194.88	9.88	6.86	20.19	.42	2.37	.00	39.27	20.91	560.68	1	160
C	S1901	COMBINADO DE TALLARIN ROJO CON FREJOLES Y ARROZ	192.60	10.36	3.55	29.38	1.16	2.17	515.55	87.08	90.61	177.50	1	161
C	S1907	ARROZ CON FRIJOL Y SECO DE RES	132.20	6.95	2.32	17.63	1.09	1.60	14.26	6.23	3.56	274.90	10	162
C	S1908	ARROZ CON FRIJOLES Y SECO DE POLLO	131.51	7.52	1.79	18.43	.83	1.17	79.08	21.11	18.81	324.25	6	163
C	S1909	GUIZO DE HABAS CON CHURRASCO Y ARROZ	172.96	5.20	1.21	33.92	.94	0.80	.00	0.79	1.31	426.14	1	164
C	S1911	LOMITO DE ATUN CON ARROZ	159.19	4.30	2.20	29.10	.55	0.56	.00	6.80	4.41	94.64	1	165
D	S0414	AJI DE POLLO CON ARROZ	156.55	5.42	2.56	26.76	.68	0.99	.00	14.92	9.09	244.71	4	1
D	S0419	ARROZ A LA JARDINERA CON POLLO	131.64	8.27	1.72	19.68	.83	1.09	88.93	38.53	21.65	668.54	1	2
D	S0423	ARROZ CHAUFA CON POLLO CHIAUKAY	164.22	7.51	4.22	22.74	.83	0.76	.00	0.54	7.44	85.23	2	3
D	S0434	ARROZ CHAUFA DE CERDO	194.24	6.82	4.86	29.36	.90	0.55	.00	0.44	2.52	23.49	1	4
D	S0439	ARROZ CHAUFA DE POLLO	176.12	6.35	2.39	30.76	.86	0.72	.22	3.59	8.12	179.44	22	5

**PERÚ****Ministerio  
de Salud****Instituto  
Nacional  
de Salud****Centro  
Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición****COMPOSICION NUTRICIONAL DE SEGUNDOS (100g)**

ESTRATO	Código de Segundo	Nombre de Segundo	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	b caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
D	S0447	ARROZ CON MARISCOS	155.92	6.06	2.79	25.66	.70	0.81	29.99	27.04	16.10	161.79	12	6
D	S0455	ARROZ CON POLLO	139.23	6.84	2.54	20.85	.75	0.89	230.53	50.64	54.79	215.33	65	7
D	S0466	ARROZ DE CERDO CON SARSA CRIOLLA	139.87	4.10	2.90	23.41	.66	0.89	499.84	100.59	88.90	764.83	1	8
D	S0475	ARVEJITA VERDE PARTIDA CON GUIISO DE POLLO CON ARROZ	142.85	7.77	1.16	23.77	.91	0.92	.04	4.46	8.86	129.51	1	9
D	S0476	ARVEJITA VERDE PARTIDA CON HIGADO FRITO CON ARROZ	149.75	4.64	1.10	27.13	.78	0.85	.00	17.42	11.44	197.54	1	10
D	S0479	ARVEJITA VERDE PARTIDA CON PESCADO FRITO CON ARROZ	182.74	8.49	4.79	22.83	1.02	1.02	.00	5.60	4.52	116.22	1	11
D	S0485	ASADO DE POLLO CON ARROZ	149.57	8.00	3.54	20.13	.80	0.82	.00	11.68	6.97	162.32	1	12
D	S0491	ASADO DE RES CON MENESTRA CON ARROZ	126.28	6.69	2.33	16.72	1.18	1.36	209.64	54.16	42.65	159.98	3	13
D	S0492	ASADO DE RES CON PURE CON ARROZ	119.57	4.80	1.61	19.91	.88	0.89	14.50	8.72	11.80	357.74	2	14
D	S0498	BISTECK DE RES CON ARROZ	172.48	7.53	7.32	18.33	1.38	1.26	.00	18.06	21.89	228.84	1	15
D	S0515	CARAPULCRA CON ARROZ	150.64	6.14	3.97	18.51	.74	1.58	.00	28.52	8.94	157.62	1	16
D	S0517	CARAPULCRA DE CERDO CON ARROZ	175.77	6.05	2.04	32.83	.67	1.51	.00	8.05	0.36	125.73	1	17
D	S0523	CAU CAU CON ARROZ	101.26	2.94	.43	20.14	.43	0.42	133.58	29.88	22.47	70.35	1	18
D	S0528	CEBICHE DE POLLO CON ARROZ	138.34	7.60	2.29	21.11	.83	0.75	1.24	5.22	4.49	429.55	1	19
D	S0532	CHANFAINITA CON ARROZ	150.61	4.26	1.79	28.16	.66	0.96	.00	4.67	1.14	263.24	1	20
D	S0540	CHICHARRON DE PESCADO	102.11	5.58	4.27	9.70	.14	1.80	6.38	7.58	5.87	40.10	1	21
D	S0541	CHICHARRON DE PESCADO CON ARROZ	215.19	4.81	9.86	25.96	.49	0.50	77.44	21.85	17.98	382.79	1	22
D	S0543	CHICHARRON DE PESCADO CON FREJOLES CON ARROZ	163.24	6.74	2.18	26.20	.69	1.19	.00	0.35	0.44	68.21	1	23
D	S0552	CHICHARRON DE POLLO CON ENSALADA CON ARROZ	178.65	6.69	4.72	23.92	.86	1.33	73.04	15.52	16.26	444.48	2	24
D	S0558	CHICHARRON MIXTO CON SARSA CRIOLLA CON ARROZ	168.15	6.31	3.79	25.83	.63	1.13	1.44	7.21	6.01	265.69	1	25
D	S0568	CHULETA DE CERDO CON PAPAS FRITAS CON ARROZ	177.58	6.71	7.96	18.66	.76	0.53	.00	3.15	3.43	262.70	1	26
D	S0586	COMBINADO DE POLLO	198.67	5.12	.96	41.31	.78	1.98	3.82	0.98	2.31	21.99	1	27
D	S0588	CORDERO A LA NORTEÑA CON FREJOLES CON ARROZ	178.94	8.61	4.27	26.08	.86	1.37	6.24	3.15	2.90	56.81	1	28
D	S0592	COSTILLAS CON PAPA CON ARROZ	166.45	8.27	5.74	19.78	.37	0.98	.00	7.79	1.60	104.00	1	29
D	S0593	COSTILLAS NORTEÑO CON FREJOLES CON ARROZ	151.78	8.04	3.33	20.12	1.40	1.49	5.68	8.79	6.34	631.39	1	30
D	S0601	ENSALADA RUSA CON POLLO BROSTER CON ARROZ	156.94	8.84	4.93	15.96	.86	0.89	71.23	16.12	21.47	21.98	1	31
D	S0602	ENSALADA RUSA CON POLLO FRITO CON ARROZ	137.70	6.98	8.37	7.79	.57	0.62	355.52	60.31	65.20	491.50	1	32
D	S0603	ESCABECHE DE PESCADO CON ARROZ	213.50	10.89	11.12	16.63	.32	0.71	167.95	34.43	29.29	128.30	1	33
D	S0605	ESCABECHE DE POLLO CON ARROZ	129.12	8.62	1.65	18.94	.83	0.90	175.60	36.06	36.32	82.18	3	34
D	S0607	ESPESADO DE RES CON ARROZ	212.30	6.83	1.96	40.99	1.37	1.13	12.86	5.72	4.32	260.20	1	35
D	S0612	ESTOFADO DE POLLO CON ARROZ	141.06	3.31	1.00	28.62	.58	0.51	125.85	23.38	23.12	75.28	2	36
D	S0614	ESTOFADO DE POLLO CON MENESTRA CON ARROZ	166.58	7.38	1.52	26.55	1.08	1.46	319.33	62.17	59.47	86.45	2	37
D	S0615	ESTOFADO DE RES CON ARROZ	137.67	6.66	1.16	23.76	1.29	1.10	98.80	17.65	16.60	148.29	1	38
D	S0626	FILETE DE PESCADO CON ARROZ	207.01	5.77	11.52	19.70	.55	1.04	.00	12.70	19.33	706.59	1	39
D	S0633	FILETE DE POLLO CON PAPAS FRITAS CON ENSALADA CON ARROZ	201.68	4.86	14.46	12.63	.53	0.68	2.28	34.09	11.23	679.15	1	40
D	S0636	FREJOLES CON BISTECK CON ARROZ	131.21	7.69	2.09	16.72	1.20	1.66	.13	1.29	1.63	233.08	2	41
D	S0640	JALEA CON YUCA FRITA	210.05	10.35	13.31	11.02	.53	0.81	.00	19.26	172.49	989.32	1	42

**PERÚ****Ministerio  
de Salud****Instituto  
Nacional  
de Salud****Centro  
Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición****COMPOSICION NUTRICIONAL DE SEGUNDOS (100g)**

ESTRATO	Código de Segundo	Nombre de Segundo	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	b caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
D	S0645	FREJOLES CON PESCADO CON ENSALADA CON ARROZ	177.87	7.68	7.16	17.67	.71	1.27	.00	3.40	3.44	365.02	1	43
D	S0650	FREJOLES CON SECO A LA NORTEÑA CON ARROZ	133.36	8.40	2.02	17.43	.89	1.25	3.05	1.78	4.56	163.52	3	44
D	S0657	GARBANZO CON CHULETA CON ARROZ	173.62	6.93	4.62	17.25	1.03	2.06	72.16	12.01	12.26	300.59	1	45
D	S0661	GARBANZO CON PESCADO CON ARROZ	143.63	7.18	3.49	14.39	.64	1.60	3.79	2.51	3.50	125.37	2	46
D	S0683	JALEA DE PESCADO CON YUCA FRITA	203.64	7.36	14.58	11.07	.21	1.34	6.44	33.23	168.97	678.33	1	47
D	S0700	LENTEJA CON BISTECK CON ARROZ	182.77	9.85	1.18	25.26	2.00	1.82	.00	1.08	0.56	97.53	1	48
D	S0701	LENTEJA CON CHULETA CON ARROZ	170.23	10.28	2.30	23.62	1.73	1.44	.00	5.73	1.80	60.71	1	49
D	S0704	LENTEJA CON ESTOFADO CON ARROZ	135.33	8.93	1.97	17.12	1.09	1.07	189.28	34.59	37.50	137.85	2	50
D	S0716	LENTEJA CON PESCADO CON ARROZ	160.68	7.83	3.46	18.46	1.20	1.24	1.18	6.33	3.59	279.39	6	51
D	S0729	LOMO AL JUGO CON MENESTRA CON ARROZ	90.21	3.79	1.39	14.11	.66	0.99	4.80	6.46	5.80	55.46	1	52
D	S0733	LOMO SALTADO CON ARROZ	152.92	4.32	5.06	21.39	.81	0.84	.27	18.45	7.45	353.38	5	53
D	S0741	MACARRONES CON POLLO	119.89	6.48	1.88	19.06	.62	1.48	207.24	39.81	41.75	149.96	1	54
D	S0749	MALAYA DORADA CON ARROZ	148.82	6.62	.93	28.30	1.30	1.05	103.47	46.21	26.07	390.87	1	55
D	S0754	MILANESA CON PAPAS FRITAS CON ARROZ	156.22	4.85	6.17	19.41	.57	0.54	.00	3.01	6.63	786.85	1	56
D	S0762	MONDONGO A LA ITALIANA CON ARROZ	152.82	5.15	5.67	19.26	.63	0.57	278.89	65.98	48.43	262.14	1	57
D	S0771	PACHAMANCA A LA OLLA CON ARROZ	139.42	6.89	1.78	22.97	.45	1.78	2.96	20.86	7.55	229.72	1	58
D	S0779	PALLARES CON PESCADO CON ARROZ	131.05	7.78	1.57	18.94	.72	1.11	.00	1.64	6.39	291.12	1	59
D	S0781	PALLARES CON POLLO CON ARROZ	147.54	10.82	1.48	19.61	1.12	1.51	.00	0.48	5.17	199.46	2	60
D	S0788	PAVITA A LA NORTEÑA CON ARROZ	147.07	5.74	2.32	21.95	.92	1.36	7.48	5.61	2.77	221.69	2	61
D	S0795	PAVITA CON ENSALADA CON ARROZ	233.78	4.48	15.21	18.89	.60	0.82	.00	1.55	1.42	52.06	1	62
D	S0796	PAVITA CON MENESTRA CON ARROZ	149.42	7.25	3.39	17.54	1.01	2.01	24.92	9.59	5.78	292.50	2	63
D	S0818	PESCADO A LA CHORRILLANA CON ARROZ	223.56	5.39	12.32	22.24	.48	0.54	1.07	4.17	11.46	86.39	1	64
D	S0820	PESCADO A LO MACHO CON ARROZ	179.82	7.79	6.79	18.07	.51	1.58	17.16	3.09	9.37	339.74	1	65
D	S0825	PESCADO CON ARROZ	144.35	6.05	2.51	22.99	.48	0.56	.00	1.90	4.08	99.52	3	66
D	S0828	PESCADO CON MENESTRA CON ARROZ	159.57	4.86	5.06	21.64	.59	0.86	.00	0.89	1.34	304.44	4	67
D	S0845	PICANTE DE POLLO CON ARROZ	374.55	13.12	32.11	8.22	.94	1.60	.00	0.00	9.08	27.37	1	68
D	S0851	POLLO A LA BRASA CON PAPAS FRITAS	173.32	9.43	8.81	12.56	.79	0.90	.00	67.82	25.98	283.51	3	69
D	S0870	POLLO A LA CHICLAYANA CON MENESTRA CON ARROZ	120.81	7.50	.96	13.22	.74	0.80	10.27	1.94	5.80	68.26	1	70
D	S0872	POLLO A LA HUACHANA CON MENESTRA CON ARROZ	134.29	7.43	3.23	15.16	.91	1.40	17.69	14.48	9.49	257.13	2	71
D	S0878	POLLO A LA NORTEÑA CON MENESTRA CON ARROZ	93.90	7.03	.89	11.49	.87	0.91	2.19	15.38	3.62	112.73	1	72
D	S0880	POLLO A LA OLLA CON ENSALADA CON ARROZ	123.54	7.26	1.19	16.51	.73	0.90	.00	77.79	27.48	373.10	1	73
D	S0881	POLLO A LA OLLA CON MENESTRA CON ARROZ	154.51	9.23	2.16	18.90	1.31	1.44	.00	14.17	7.91	312.95	4	74
D	S0882	POLLO A LA OLLA CON PURE CON ARROZ	147.02	3.72	2.00	27.72	.58	0.50	.00	2.31	12.25	252.50	1	75
D	S0884	POLLO A LA PARRILLA CON ARROZ CON PAPAS FRITAS	273.25	7.37	20.66	13.91	.68	0.69	.00	23.96	11.52	651.56	1	76
D	S0886	POLLO A LA PARRILLA CON ENSALADA RUSA CON ARROZ	92.83	5.06	3.91	8.67	.45	0.61	559.44	97.92	98.51	490.47	1	77
D	S0890	POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ	81.31	4.78	.88	12.50	.45	0.76	.00	4.22	5.52	710.13	1	78
D	S0892	POLLO A LA PLANCHA CON MENESTRA CON ARROZ	195.26	11.65	1.49	26.70	1.39	2.33	.00	1.02	3.67	215.60	1	79
D	S0894	POLLO A LA PLANCHA CON PAPAS FRITAS CON ARROZ	142.51	2.93	2.01	26.51	.48	0.51	.00	1.74	0.19	12.01	1	80
D	S0895	POLLO A LA PLANCHA CON PAPAS FRITAS CON ENSALADA CON AR	164.97	7.26	7.08	17.36	.72	0.73	207.16	36.32	40.79	487.83	2	81

**PERÚ****Ministerio  
de Salud****Instituto  
Nacional  
de Salud****Centro  
Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición****COMPOSICION NUTRICIONAL DE SEGUNDOS (100g)**

ESTRATO	Código de Segundo	Nombre de Segundo	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	b caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
D	S0898	POLLO AL HORNO CON ARROZ	136.71	8.72	2.44	16.33	1.10	1.07	.00	1.86	8.19	415.88	1	82
D	S0900	POLLO AL HORNO CON ENSALADA RUSA CON ARROZ	144.24	7.45	3.34	19.56	.72	1.01	383.28	69.09	68.60	2154.47	4	83
D	S0901	POLLO AL HORNO CON MENESTRA CON ARROZ	157.64	6.47	1.77	26.28	.87	0.92	.00	4.29	2.84	318.92	5	84
D	S0902	POLLO AL HORNO CON MENESTRA CON ENSALADA CON ARROZ	120.87	6.73	2.50	15.98	.74	0.95	.00	10.61	9.11	493.25	2	85
D	S0904	POLLO AL HORNO CON PURE CON ENSALADA CON ARROZ	137.78	6.59	2.77	20.72	.72	0.62	.00	7.17	15.25	287.73	1	86
D	S0910	POLLO AL MANI CON MENESTRA CON ARROZ	139.77	8.95	2.00	18.87	1.07	0.97	.00	3.82	6.33	56.41	1	87
D	S0913	POLLO AL SILLAO CON ARROZ	150.81	5.52	4.37	21.10	.62	1.05	61.01	10.98	13.71	402.33	1	88
D	S0915	POLLO AL VINO CON ARROZ	137.14	3.05	1.05	32.72	.63	0.44	.00	2.24	0.75	1732.56	1	89
D	S0916	POLLO AL VINO CON MENESTRA CON ARROZ	144.41	9.32	2.67	20.24	1.11	1.09	9.28	1.89	6.10	422.37	1	90
D	S0920	POLLO BROASTER CON ENSALADA RUSA CON ARROZ	173.72	7.23	6.67	18.28	.75	1.31	502.84	85.00	88.78	366.74	1	91
D	S0922	POLLO BROASTER CON PAPAS FRITAS CON ENSALADA CON ARROZ	150.29	6.15	3.40	22.67	.71	0.80	.19	1.79	5.10	210.97	1	92
D	S0936	POLLO FRITO CON ARROZ	150.04	6.63	2.76	23.19	.73	0.69	.00	0.95	3.19	466.72	1	93
D	S0938	POLLO FRITO CON ENSALADA RUSA CON ARROZ	182.72	5.70	5.48	26.23	.74	0.65	281.83	51.19	50.34	202.15	1	94
D	S0941	POLLO FRITO CON PAPAS FRITAS CON ARROZ	160.20	2.69	7.26	21.05	.44	0.44	.00	1.88	3.06	171.02	1	95
D	S0966	SALTADO DE BROCOLI CON ARROZ	156.50	4.12	6.82	19.21	.72	0.81	58.95	16.38	11.76	468.71	1	96
D	S0968	SALTADO DE POLLO CON ARROZ	134.63	5.59	2.78	17.72	.64	0.71	.00	4.62	6.25	222.91	1	97
D	S0973	SECO DE RES CON ARROZ	140.36	7.09	1.63	21.28	1.39	1.18	143.57	24.85	25.19	80.49	1	98
D	S0976	SECO A LA NORTEÑA CON ARROZ	134.58	8.70	1.84	20.09	.91	0.96	16.06	5.50	7.87	83.86	1	99
D	S0978	SECO A LA NORTEÑA CON MENESTRA CON ARROZ	125.45	5.95	1.15	19.85	.99	1.34	51.82	11.14	10.64	135.77	5	100
D	S0979	SECO A LA NORTEÑA CON MENESTRA CON ENSALADA CON ARROZ	104.38	4.33	1.09	15.62	.61	1.25	110.44	21.71	18.43	251.29	1	101
D	S0980	SECO A LA NORTEÑA CON MENESTRA CON SARSA CRIOLLA CON ARROZ	150.40	5.41	1.94	25.63	.97	1.09	5.52	4.20	3.49	398.47	2	102
D	S0984	SECO A LA NORTEÑA DE POLLO CON MENESTRA CON ARROZ	136.03	9.29	2.07	17.02	.60	2.70	14.69	3.57	2.68	126.36	1	103
D	S0986	SECO A LA NORTEÑA DE RES CON MENESTRA CON ARROZ	147.19	8.78	1.33	20.66	1.50	1.90	4.26	4.20	2.61	126.63	2	104
D	S0987	SECO A LA NORTEÑA DE RES CON MENESTRA CON SARSA CRIOLLA CON ARROZ	180.24	9.60	3.85	23.47	1.48	1.70	7.55	1.91	1.26	714.58	1	105
D	S0989	SECO DE CABRITO A LA NORTEÑA CON MENESTRA CON ARROZ	150.53	8.70	1.82	21.34	1.57	1.83	7.68	9.95	3.91	133.28	1	106
D	S0992	SECO DE CABRITO CON MENESTRA CON SARSA CRIOLLA CON ARROZ	97.24	5.26	1.19	14.14	.90	1.15	1.76	14.09	2.06	257.50	1	107
D	S0994	SECO DE CORDERO CON MENESTRA CON ARROZ	186.87	7.94	5.73	23.27	.74	1.67	13.54	13.07	16.37	129.07	1	108
D	S0997	SECO DE COSTILLAR CON MENESTRA CON ARROZ	125.50	7.51	1.43	17.44	1.19	1.69	2.95	3.91	0.74	263.89	1	109
D	S0998	SECO DE PATO CON ARROZ	189.10	6.86	10.49	16.33	.80	1.05	12.81	6.94	23.76	54.14	1	110
D	S1002	SECO DE POLLO CON ARROZ	118.51	7.67	2.03	16.21	.77	0.92	453.44	82.39	87.72	271.52	1	111
D	S1004	SECO DE POLLO CON MENESTRA CON ARROZ	148.20	7.80	2.26	20.90	.91	1.32	71.30	16.34	18.00	228.56	27	112
D	S1009	SECO DE RES CON MENESTRA CON ARROZ	155.81	8.30	1.71	22.57	1.36	2.03	44.68	28.77	14.94	240.29	12	113
D	S1010	SECO DE RES CON MENESTRA CON ENSALADA CON ARROZ	145.39	4.77	4.56	20.91	.42	0.64	552.08	97.43	94.45	503.84	1	114
D	S1011	SECO DE RES CON MENESTRA CON SARSA CRIOLLA CON ARROZ	119.67	6.84	1.48	17.95	1.18	1.54	83.00	20.91	16.03	357.50	5	115

**PERÚ****Ministerio  
de Salud****Instituto  
Nacional  
de Salud****Centro  
Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición****COMPOSICION NUTRICIONAL DE SEGUNDOS (100g)**

ESTRATO	Código de Segundo	Nombre de Segundo	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	b caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
D	S1012	SECO DE TERNERA CON MENESTRA CON ARROZ	125.47	7.65	1.74	15.96	1.39	1.46	3.34	2.53	1.48	270.33	1	116
D	S1015	SOPA SECA CON CARAPULCRA CON ARROZ	222.06	12.70	11.13	16.44	.75	3.47	.00	62.40	26.40	36.07	1	117
D	S1020	SUDADO DE PESCADO CON ARROZ	95.02	5.22	1.14	15.27	.35	0.67	4.02	9.82	9.97	253.67	3	118
D	S1032	TACU TACU CON LOMITO	156.68	8.47	1.52	22.21	1.39	2.00	.00	7.91	1.62	201.28	1	119
D	S1034	TACU TACU CON PESCADO	158.47	8.93	4.12	19.09	.48	0.91	1.35	7.71	9.03	117.89	1	120
D	S1055	TALLARINES ROJOS CON POLLO	123.31	7.38	2.13	17.90	.68	1.73	266.50	59.72	55.96	239.92	10	121
D	S1065	TALLARINES VERDES CON CHULETA	244.91	8.64	11.22	27.36	.97	3.04	.00	71.21	59.59	251.29	1	122
D	S1066	TALLARINES VERDES CON CHURRASCO	238.58	8.73	7.30	34.39	1.38	4.34	.00	84.41	70.54	845.29	1	123
D	S1067	TALLARINES VERDES CON HIGADO	179.62	7.72	6.77	22.46	1.23	3.19	.00	1592.73	999.21	442.14	1	124
D	S1069	TALLARINES VERDES CON POLLO	188.28	10.02	4.55	26.29	1.01	3.45	.00	81.41	104.82	579.20	2	125
D	S1070	TALLARINES VERDES CON POLLO CON CREMA A LA HUANCAINA	206.04	8.99	1.90	37.69	1.00	3.52	.00	50.89	40.46	74.81	1	126
D	S1072	TALLARINES VERDES CON RES	218.38	8.85	5.88	32.38	1.32	4.01	.00	86.00	104.91	112.60	2	127
D	S1088	TRUCHA CON ARROZ	298.85	4.21	18.80	27.89	.45	0.90	.00	0.73	0.01	385.99	1	128
D	S1102	CEBICHE DE PESCADO	104.70	9.43	.59	14.73	.17	0.94	287.04	53.64	49.01	697.82	1	129
D	S1111	FREJOLES CON SECO ENSALADA CON ARROZ	178.22	8.18	6.43	18.37	.77	1.59	.00	1.65	4.29	372.10	3	130
D	S1112	GARBANZO CON CHURRASCO CON ENSALADA CON ARROZ	141.50	6.01	3.31	17.35	.63	1.80	346.23	58.25	58.27	382.05	1	131
D	S1119	LOCRO DE ZAPALLO CON FILETE DE POLLO CON ARROZ	122.75	5.61	1.44	20.93	.64	0.72	.00	27.71	14.52	278.04	1	132
D	S1125	MILANESA CON ENSALADA CON ARROZ	149.20	4.41	1.48	28.39	.68	0.60	181.03	30.26	30.82	85.68	1	133
D	S1145	PURE CON ASADO CON ARROZ	151.61	6.33	3.65	22.35	1.22	1.02	14.68	6.81	6.44	203.31	3	134
D	S1155	TACU TACU CON LOMO CON ARROZ	151.63	6.11	2.50	23.34	1.06	1.31	.00	4.92	0.01	274.00	1	135
D	S1156	TACU TACU CON FILETE DE POLLO	112.55	5.66	2.32	15.79	.64	0.58	6.00	1.37	3.76	312.60	1	136
D	S1335	ADOBO DE CERDO CON PURE CON ARROZ	146.48	4.85	4.98	19.90	.62	0.55	.00	38.29	7.11	368.14	1	137
D	S1338	ADOBO DE RES CON ARROZ Y PURE	126.03	5.65	1.81	21.45	1.03	1.16	42.33	24.80	13.43	78.03	1	138
D	S1352	ARROZ CON CARNE	119.12	4.93	.55	18.93	.99	0.98	.00	1.89	1.19	17.76	1	139
D	S1371	CHANFAINITA CON TALLARIN	152.63	5.76	.74	29.72	.74	2.43	115.64	39.05	24.71	24.66	1	140
D	S1402	POLLO AL HORNO CON PURE CON ARROZ	131.80	6.71	2.70	17.93	.70	0.66	.00	8.19	10.99	217.24	6	141
D	S1403	ROCOTO RELLENO CON ARROZ	148.07	5.18	2.86	24.86	.78	1.00	.00	12.41	23.17	349.10	1	142
D	S1405	SUPREMA DE PESCADO CON ARROZ Y ENSALADA	160.73	8.02	1.71	23.59	1.04	1.48	.00	7.24	67.02	117.23	1	143
D	S1413	FREJOLES CON POLLO AL VINO	157.94	4.13	2.23	29.95	.75	0.68	2.58	3.84	4.35	446.73	1	144
D	S1809	CHICHARRON DE PESCADO CON YUCA FRITA CON ARROZ	194.94	8.10	7.37	23.62	.61	1.14	.00	10.42	21.56	129.18	1	145
D	S1907	ARROZ CON FRIJOL Y SECO DE RES	136.94	6.56	1.54	21.19	1.13	1.45	27.88	10.72	7.99	256.47	11	146
D	S1908	ARROZ CON FRIJOLES Y SECO DE POLLO	150.94	8.55	1.93	21.65	.98	1.38	61.86	14.61	17.21	293.09	7	147
E	S0400	ADOBO DE CERDO CON ARROZ	174.12	6.27	1.88	31.75	.88	0.66	.12	5.20	0.93	436.80	1	1
E	S0402	ADOBO DE CERDO CON MENESTRA CON ARROZ	164.87	9.69	3.39	18.54	1.08	1.68	.00	0.64	0.38	777.98	1	2
E	S0407	ADOBO DE POLLO CON ARROZ	133.05	8.09	1.44	20.54	.83	0.89	.00	2.71	6.52	467.98	1	3
E	S0414	AJI DE POLLO CON ARROZ	156.15	4.86	3.75	22.78	.58	0.98	.00	18.11	8.59	306.04	3	4
E	S0420	ARROZ A LA JARDINERA CON POLLO FRITO	163.45	4.51	2.52	29.48	.63	0.61	102.39	25.17	28.80	93.46	1	5
E	S0436	ARROZ CHAUFA DE MARISCOS	134.21	6.27	.88	24.04	.79	0.66	11.88	2.73	9.25	97.66	1	6



**PERÚ****Ministerio  
de Salud****Instituto  
Nacional  
de Salud****Centro  
Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición****COMPOSICION NUTRICIONAL DE SEGUNDOS (100g)**

ESTRATO	Código de Segundo	Nombre de Segundo	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	b caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
E	S0439	ARROZ CHAUFA DE POLLO	178.54	5.84	4.25	27.50	.77	0.67	.00	2.83	8.33	243.45	18	7
E	S0447	ARROZ CON MARISCOS	138.85	6.88	2.69	20.78	.64	0.82	38.52	25.76	17.73	263.48	8	8
E	S0455	ARROZ CON POLLO	140.73	6.87	2.18	21.96	.77	0.91	214.82	48.79	51.78	224.81	54	9
E	S0473	ARVEJITA VERDE PARTIDA CON ESTOFADO DE POLLO CON ARROZ	141.85	8.76	2.77	15.15	.90	0.90	95.10	18.92	22.43	612.69	1	10
E	S0483	ASADO DE CERDO CON MENESTRA CON ARROZ	152.69	7.98	2.22	20.96	1.00	1.35	.00	1.42	0.32	45.29	1	11
E	S0485	ASADO DE POLLO CON ARROZ	154.04	9.28	2.95	20.73	.90	0.96	.00	107.38	38.50	494.33	1	12
E	S0487	ASADO DE POLLO CON MENESTRA CON ARROZ	145.82	9.61	1.85	18.65	1.10	1.52	.00	5.78	6.28	301.26	2	13
E	S0488	ASADO DE POLLO CON PURE CON ARROZ	148.01	6.45	2.68	23.58	.73	0.62	.00	2.71	8.89	496.08	1	14
E	S0489	ASADO DE RES CON ARROZ	118.38	6.07	.50	18.03	1.18	0.99	.00	0.14	0.08	24.07	1	15
E	S0491	ASADO DE RES CON MENESTRA CON ARROZ	106.86	7.24	.92	13.71	1.38	1.66	72.75	14.96	24.58	178.23	1	16
E	S0500	BISTECK DE RES CON PAPAS FRITAS CON ARROZ	96.28	3.44	3.09	10.20	.66	0.59	1.29	0.55	0.54	183.12	1	17
E	S0501	CABRITO CON FREJOLES CON ARROZ	154.98	7.58	2.07	22.97	1.24	1.61	4.19	3.00	0.92	226.90	2	18
E	S0509	CABRITO A LA NORTEÑA CON ARROZ	84.64	3.78	.71	15.18	.76	0.78	19.02	9.97	3.33	44.78	1	19
E	S0523	CAU CAU CON ARROZ	126.75	4.58	3.08	17.22	.57	0.55	35.33	25.49	9.37	140.56	2	20
E	S0527	CEBICHE CON CHICHARRON	179.93	11.04	10.15	10.21	.87	0.65	301.42	53.42	64.59	135.49	1	21
E	S0540	CHICHARRON DE PESCADO	269.88	8.07	15.88	21.78	.48	0.84	.00	7.99	4.15	128.50	1	22
E	S0542	CHICHARRON DE PESCADO CON ENSALADA CON ARROZ	241.49	6.75	10.50	29.17	.40	1.33	.47	4.07	0.29	189.61	1	23
E	S0562	CHULETA A LA PARRILLA CON ARROZ	110.90	6.31	1.78	11.57	.70	0.53	170.06	32.15	33.90	131.44	1	24
E	S0577	CHURRASCO CON FREJOLES CON ARROZ	171.21	10.90	6.41	12.14	1.32	2.14	.00	0.39	0.11	221.89	1	25
E	S0580	CHURRASCO CON PAPAS FRITAS CON ENSALADA CON ARROZ	155.70	4.61	4.31	23.41	.86	0.99	.00	9.66	3.24	172.06	1	26
E	S0586	COMBINADO DE POLLO	121.65	4.76	1.74	21.37	.58	2.68	161.22	29.80	31.32	54.13	2	27
E	S0588	CORDERO A LA NORTEÑA CON FREJOLES CON ARROZ	145.06	7.47	3.83	17.79	.59	1.50	26.32	9.63	6.89	508.11	1	28
E	S0600	ENSALADA RUSA CON POLLO AL HORNO CON ARROZ	139.85	9.77	1.38	20.93	.96	0.87	.25	0.39	5.71	55.95	1	29
E	S0605	ESCABECHE DE POLLO CON ARROZ	145.71	6.68	2.85	22.47	.72	0.97	.00	11.86	5.95	192.58	3	30
E	S0612	ESTOFADO DE POLLO CON ARROZ	122.44	6.96	1.91	17.65	.72	0.74	227.58	41.96	44.59	232.82	6	31
E	S0614	ESTOFADO DE POLLO CON MENESTRA CON ARROZ	125.15	7.94	1.62	17.29	.88	0.99	139.29	26.39	28.86	218.90	3	32
E	S0627	FILETE DE PESCADO CON MENESTRA CON ARROZ	221.88	7.69	4.18	35.49	.88	1.29	2.19	1.81	6.44	459.55	1	33
E	S0634	FREJOLES CON ASADO DE CARNE CON ARROZ	119.38	6.05	2.31	15.64	.90	0.86	177.99	36.86	32.23	333.54	1	34
E	S0637	FREJOLES CON CABRITO A LA NORTEÑA CON ARROZ	161.46	9.05	5.64	16.52	.54	1.34	19.96	19.07	6.34	156.04	1	35
E	S0644	FREJOLES CON PESCADO CON ARROZ	162.12	7.22	7.09	15.28	.52	0.97	.00	7.95	2.39	210.23	2	36
E	S0645	FREJOLES CON PESCADO CON ENSALADA CON ARROZ	178.76	8.85	4.97	20.57	.73	1.57	.00	2.25	4.01	265.27	1	37
E	S0650	FREJOLES CON SECO A LA NORTEÑA CON ARROZ	93.34	9.28	1.57	10.69	1.58	2.16	.18	6.64	4.51	77.12	1	38
E	S0651	FREJOLES CON SECO CON ARROZ	202.46	7.95	2.56	27.45	1.11	2.02	62.95	11.29	11.13	137.09	1	39
E	S0661	GARBANZO CON PESCADO CON ARROZ	129.86	6.22	2.55	14.21	.63	1.34	61.18	20.94	25.46	162.03	2	40
E	S0676	HIGADO ENCEBOLLADO CON ARROZ	107.85	3.90	1.73	15.57	.78	1.14	21.09	1336.95	701.19	98.90	1	41
E	S0682	JALEA DE PESCADO CON ARROZ	167.44	6.20	5.16	23.80	.49	0.74	.00	2.38	0.80	982.74	1	42
E	S0688	JALEA MIXTA CON YUCA FRITA	234.07	8.33	16.27	14.37	.57	1.35	.00	2.50	11.16	34.24	1	43
E	S0701	LENTEJA CON CHULETA CON ARROZ	119.37	6.66	2.68	13.22	1.02	0.95	.00	4.74	4.51	440.27	1	44





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional  
de Salud

Centro  
Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición

### COMPOSICION NUTRICIONAL DE SEGUNDOS (100g)

ESTRATO	Código de Segundo	Nombre de Segundo	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	b caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
E	S0704	LENTEJA CON ESTOFADO CON ARROZ	133.91	7.51	2.31	18.26	.89	0.90	71.38	17.23	16.86	562.76	1	45
E	S0716	LENTEJA CON PESCADO CON ARROZ	172.33	6.02	5.86	20.68	.82	1.11	.15	4.10	5.52	215.75	5	46
E	S0733	LOMO SALTADO CON ARROZ	178.14	4.62	8.24	20.31	.87	0.89	2.11	5.04	5.27	209.69	4	47
E	S0741	MACARRONES CON POLLO	123.04	7.53	1.90	18.54	.71	1.79	379.18	68.75	71.50	179.75	2	48
E	S0762	MONDONGO A LA ITALIANA CON ARROZ	128.38	4.68	.91	24.41	.65	0.56	183.78	40.89	32.12	106.06	1	49
E	S0771	PACHAMANCA A LA OLLA CON ARROZ	114.82	11.03	2.43	11.05	.80	1.39	3.75	20.18	11.01	214.55	1	50
E	S0777	PALLARES CON GUIZO DE POLLO CON ARROZ	171.71	9.48	2.84	23.51	1.04	1.56	2.54	2.37	4.90	160.15	2	51
E	S0781	PALLARES CON POLLO CON ARROZ	186.91	9.41	2.32	27.16	1.26	2.03	.00	5.39	5.10	127.39	1	52
E	S0793	PAVITA AL VINO CON ARROZ	161.21	4.43	1.30	31.84	.74	0.73	.00	2.04	0.51	40.96	1	53
E	S0801	PECHUGA A LA PARRILLA + 1 CHORIZO + 1 ANTICUCHO DE CORAZON DE POLLO + PAPAS FRITAS	198.01	9.16	12.78	10.40	1.32	1.20	.00	2.11	3.80	13.09	1	54
E	S0825	PESCADO CON ARROZ	134.50	7.14	2.31	17.46	.34	0.51	.00	3.38	1.50	168.48	2	55
E	S0828	PESCADO CON MENESTRA CON ARROZ	159.76	7.41	5.04	18.54	.69	1.26	.00	2.21	3.22	177.82	3	56
E	S0843	PICANTE DE CUY CON ARROZ	218.90	4.66	6.86	26.27	.75	0.76	.00	0.28	3.41	189.52	1	57
E	S0851	POLLO A LA BRASA CON PAPAS FRITAS	230.05	8.79	15.20	13.79	.78	0.82	.00	16.09	10.26	742.97	3	58
E	S0876	POLLO A LA NORTEÑA CON ARROZ	134.41	8.39	2.11	19.31	.80	0.82	2.20	3.57	5.62	88.15	1	59
E	S0881	POLLO A LA OLLA CON MENESTRA CON ARROZ	173.81	9.77	1.83	25.16	1.25	1.65	.00	2.39	3.96	262.18	2	60
E	S0882	POLLO A LA OLLA CON PURE CON ARROZ	94.21	6.11	1.55	13.16	.58	0.54	.00	3.28	10.16	69.48	1	61
E	S0891	POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA CON ARROZ	129.88	3.13	.36	27.47	.53	0.59	99.59	19.55	18.41	93.77	1	62
E	S0896	POLLO A LA PLANCHA CON PURE CON ARROZ	132.95	9.02	3.58	15.03	.82	0.76	.29	1.52	14.10	106.15	1	63
E	S0898	POLLO AL HORNO CON ARROZ	138.83	7.55	2.15	21.38	.81	0.80	5.68	3.09	6.05	315.83	2	64
E	S0899	POLLO AL HORNO CON ENSALADA CON ARROZ	132.59	8.96	4.40	13.49	.82	0.84	289.22	51.39	56.01	229.26	2	65
E	S0900	POLLO AL HORNO CON ENSALADA RUSA CON ARROZ	176.41	6.74	2.69	29.40	.85	0.80	336.17	63.57	61.92	127.11	5	66
E	S0901	POLLO AL HORNO CON MENESTRA CON ARROZ	169.20	10.73	3.34	19.61	1.26	1.43	.00	1.56	5.37	47.11	2	67
E	S0907	POLLO AL JUGO CON MENESTRA CON ARROZ	122.62	7.70	1.85	18.30	.89	1.36	70.12	48.77	25.49	347.38	1	68
E	S0908	POLLO AL MANI CON ARROZ	141.97	6.43	1.67	24.27	.77	0.70	.00	16.08	7.85	83.13	1	69
E	S0909	POLLO AL MANI CON ENSALADA CON ARROZ	164.12	3.25	7.65	19.69	.51	0.56	.00	4.55	5.24	245.55	1	70
E	S0921	POLLO BROASTER CON PAPAS FRITAS CON ARROZ	142.74	7.88	3.95	12.45	.77	0.77	.00	1.60	7.31	111.95	1	71
E	S0923	POLLO CON ARROZ	137.34	9.16	1.99	15.79	.88	0.82	.00	0.74	5.38	112.29	1	72
E	S0936	POLLO FRITO CON ARROZ	174.32	6.24	5.61	24.20	.78	0.59	.00	0.00	3.10	382.33	1	73
E	S0937	POLLO FRITO CON ENSALADA CON ARROZ	152.42	3.52	5.29	21.48	.50	0.50	.00	2.42	3.49	309.60	1	74
E	S0939	POLLO FRITO CON MENESTRA CON ARROZ	157.43	6.46	2.33	23.53	1.05	0.98	.00	1.13	2.65	345.43	3	75
E	S0941	POLLO FRITO CON PAPAS FRITAS CON ARROZ	213.58	7.28	11.65	18.57	.72	0.82	.00	105.12	34.96	397.67	1	76
E	S0953	PURE CON PAVITA CON ARROZ	132.65	4.84	3.71	19.48	.65	0.85	231.01	41.73	49.01	491.09	1	77
E	S0955	PURE CON POLLO CON ARROZ	140.33	7.88	3.31	17.14	.61	1.19	.00	23.16	13.49	1378.55	2	78
E	S0976	SECO A LA NORTEÑA CON ARROZ	148.14	5.29	1.21	27.92	1.06	1.18	33.56	11.67	6.04	310.12	1	79
E	S0978	SECO A LA NORTEÑA CON MENESTRA CON ARROZ	129.85	5.46	1.80	20.67	.95	1.19	54.90	15.91	11.45	253.33	10	80
E	S0982	SECO A LA NORTEÑA CON SARSA CRIOLLA CON ARROZ	127.53	4.44	1.92	22.18	.86	1.07	17.22	7.52	4.19	684.58	1	81
E	S0984	SECO A LA NORTEÑA DE POLLO CON MENESTRA CON ARROZ	70.29	4.00	1.52	8.53	.43	0.76	3.00	6.55	2.03	503.20	1	82

**PERÚ****Ministerio  
de Salud****Instituto  
Nacional  
de Salud****Centro  
Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición****COMPOSICION NUTRICIONAL DE SEGUNDOS (100g)**

ESTRATO	Código de Segundo	Nombre de Segundo	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	b caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
E	S0986	SECO A LA NORTEÑA DE RES CON MENESTRA CON ARROZ	117.21	6.00	1.46	17.53	.99	1.24	4.74	2.11	0.97	218.45	3	83
E	S0990	SECO DE CABRITO CON ARROZ	124.21	6.44	1.74	19.95	1.31	1.22	26.18	5.37	4.40	259.61	2	84
E	S0991	SECO DE CABRITO CON MENESTRA CON ARROZ	165.35	7.96	2.59	23.81	1.38	1.74	5.01	1.87	1.05	481.62	1	85
E	S0994	SECO DE CORDERO CON MENESTRA CON ARROZ	154.42	7.75	4.13	20.26	.62	1.40	18.71	11.92	6.81	364.32	3	86
E	S0995	SECO DE CORDERO CON MENESTRA CON SARSA CRIOLLA CON ARROZ	187.04	7.95	2.06	29.31	.98	1.83	1.97	0.96	1.74	152.71	1	87
E	S1002	SECO DE POLLO CON ARROZ	132.15	6.99	2.13	20.25	.80	0.95	90.37	39.14	31.43	878.23	2	88
E	S1004	SECO DE POLLO CON MENESTRA CON ARROZ	140.25	9.15	2.20	17.88	1.00	1.47	111.28	24.01	26.55	260.37	13	89
E	S1006	SECO DE RES A LA HUACHANA CON MENESTRA CON ARROZ	123.59	7.33	1.95	17.01	1.34	1.53	11.91	3.88	2.40	34.10	1	90
E	S1008	SECO DE RES A LA NORTEÑA CON MENESTRA CON ARROZ	112.21	4.91	2.06	16.14	.80	1.15	10.00	4.24	2.25	221.94	2	91
E	S1009	SECO DE RES CON MENESTRA CON ARROZ	142.19	6.16	2.03	21.85	1.05	1.46	84.43	17.39	15.47	255.72	13	92
E	S1010	SECO DE RES CON MENESTRA CON ENSALADA CON ARROZ	125.34	5.72	2.17	18.10	.98	1.38	163.04	39.29	36.25	208.82	1	93
E	S1011	SECO DE RES CON MENESTRA CON SARSA CRIOLLA CON ARROZ	120.98	5.68	1.11	19.85	1.05	1.30	35.40	11.85	6.63	139.44	3	94
E	S1020	SUDADO DE PESCADO CON ARROZ	127.16	6.25	.75	23.22	.49	0.96	2.79	5.09	7.17	199.42	2	95
E	S1032	TACU TACU CON LOMITO	162.58	7.02	6.27	15.98	1.17	1.83	2.34	7.84	5.29	147.62	2	96
E	S1055	TALLARINES ROJOS CON POLLO	130.71	7.76	2.35	18.75	.71	1.75	405.24	81.62	80.34	137.70	11	97
E	S1069	TALLARINES VERDES CON POLLO	171.15	9.29	6.85	17.82	.83	1.89	.00	13.47	21.72	390.93	2	98
E	S1070	TALLARINES VERDES CON POLLO CON CREMA A LA HUANCAINA	151.64	9.30	2.71	17.57	.84	2.15	.21	29.66	40.07	66.82	1	99
E	S1072	TALLARINES VERDES CON RES	169.46	8.85	2.71	26.94	1.48	3.50	.00	63.31	71.22	326.59	4	100
E	S1076	TERNERA A LA CHICLAYANA CON ARROZ	96.14	3.88	.72	18.12	.36	0.57	2.63	1.36	0.76	52.82	1	101
E	S1102	CEBICHE DE PESCADO	149.17	9.65	6.28	13.12	.54	1.36	2.29	13.84	14.17	40.48	1	102
E	S1111	FREJOLOS CON SECO ENSALADA CON ARROZ	177.52	10.59	3.80	24.86	1.40	1.88	.00	38.13	8.75	678.54	1	103
E	S1125	MILANESA CON ENSALADA CON ARROZ	157.11	5.22	5.03	22.26	.61	0.52	.00	2.72	10.87	83.62	1	104
E	S1127	OLLUQUITO CON ARROZ INTEGRAL	126.37	5.10	2.37	20.37	.35	1.19	.00	5.94	6.17	138.97	1	105
E	S1141	POLLO AL VINO CON ENSALADA CON ARROZ	131.35	6.24	1.10	21.01	.71	0.68	.00	1.65	3.54	100.03	1	106
E	S1142	POLLO BROASTER	192.22	5.45	10.15	16.33	.58	0.79	323.00	54.94	58.72	278.55	1	107
E	S1145	PURE CON ASADO CON ARROZ	113.43	3.90	2.50	18.29	.71	0.72	262.26	47.99	53.89	220.82	1	108
E	S1156	TACU TACU CON FILETE DE POLLO	145.32	8.61	1.55	18.92	1.02	1.86	99.68	29.83	20.43	475.62	1	109
E	S1337	ADOBO DE POLLO CON ENSALADA CON ARROZ	144.61	4.93	2.18	25.51	.66	0.70	219.56	46.57	41.48	315.92	2	110
E	S1344	ALITA BROASTER CON PAPAS FRITAS CON ARROZ	272.21	5.73	18.71	19.67	.64	0.74	.00	6.83	15.68	588.01	1	111
E	S1361	ASADO DE CERDO CON ALVERJITA VERDE CON ARROZ	151.88	7.21	2.01	22.56	.96	0.69	.00	2.13	1.33	88.01	1	112
E	S1387	ESTOFADO DE PAVITA CON ARROZ CON ENSALADA	139.04	5.84	2.32	22.43	.81	1.12	206.95	44.47	37.63	167.80	1	113
E	S1394	GUISO DE CAIGUA CON ARROZ	135.77	6.73	1.96	18.25	.49	0.70	.00	6.16	2.14	101.85	1	114
E	S1402	POLLO AL HORNO CON PURE CON ARROZ	140.33	7.27	3.19	19.72	.74	0.72	.00	6.55	21.79	271.80	3	115
E	S1412	ANTICUCHO CON PAPA CON ARROZ	109.05	9.83	3.33	9.21	.99	1.87	.00	47.32	1.69	243.57	1	116
E	S1437	PURE CON POLLO AL SILLAO CON ARROZ	146.78	5.38	1.91	28.15	.67	0.65	83.73	15.05	27.84	217.30	1	117
E	S1507	GUISO DE TRIGO CON LOMO DE SOCONA CON ARROZ	78.21	2.49	.95	13.90	.49	0.36	125.20	24.78	26.19	227.54	1	118
E	S1809	CHICHARRON DE PESCADO CON YUCA FRITA CON ARROZ	199.23	6.49	8.00	24.64	.49	1.17	.57	17.68	33.72	240.97	5	119



### COMPOSICION NUTRICIONAL DE SEGUNDOS (100g)

ESTRATO	Código de Segundo	Nombre de Segundo	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	b caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
E	S1820	CHICHARRON MIXTO CON YUCA FRITA	168.31	10.53	8.76	12.59	.81	1.55	106.95	23.03	30.19	89.59	1	120
E	S1907	ARROZ CON FRIJOL Y SECO DE RES	133.92	6.86	2.15	19.30	1.02	1.41	84.79	19.23	17.51	289.72	9	121
E	S1908	ARROZ CON FRIJOLES Y SECO DE POLLO	115.52	7.67	1.40	15.43	.80	1.16	162.00	29.43	30.70	83.53	5	122
E	S1910	LOCRO CON HIGADO FRITO Y ARROZ	133.54	3.10	5.62	17.35	.48	0.84	.00	267.14	160.06	1238.63	1	123
E	S1911	LOMITO DE ATUN CON ARROZ	165.16	4.87	4.89	24.03	0.46	0.50	0.00	5.52	3.70	83.85	1	124

Las fuentes de Información de datos de composición química de alimentos empleadas fueron las siguientes:

Tablas Peruanas de Composición de alimentos. Octava edición. Lima - 2009.

Tabla de composición de alimentos industrializados. Lima- 2002.

Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá/OPS. Segunda edición. Tercera reimpresión- Febrero 2012.

Tabla Boliviana de composición de alimentos. Noviembre- 2005.

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - 2002.

Análisis de alimentos y/o preparaciones realizados por el CENAN.

Análisis realizados por el laboratorio CESMEC.

Industria de alimentos : Rotulado de alimentos

Para el caso de Valores estimados se realizó:

- Estimaciones de alimentos similares
- Promedio de alimentos para aquellas preparaciones en la cual se han considerado más de un alimento (pimienta y comino, verduras, mistura de mariscos).
- Esto es cero: Se consideró este dato para aquellos alimentos cuya composición nutricional es cero y solo se usan como saborizantes.
- Alimentos que no se actualizaron **datos**: Leche de tigre, torta de chocolate

**PERÚ****Ministerio  
de Salud****Instituto  
Nacional de  
de Salud****Centro  
Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición****COMPOSICION NUTRICIONAL DE REFRESCOS (100g)**

ESTRATO	Código de Refresco	Nombre de Refresco	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Vitamina C <VITC>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
A	R02010	INFUSION DE HIERBAS	23.68	0.00	0.00	6.06	0.01	0.11	0.00	0.05	0.00	0.04	77	1
A	R02003	CHICHA MORADA	50.50	0.55	.26	11.65	.01	0.13	.02	0.68	0.05	1.20	37	2
A	R02037	REFRESCO DE MANZANA	25.10	0.02	.00	6.44	.01	0.15	.11	0.02	0.04	0.04	37	3
A	R02040	REFRESCO DE MARACUYA	26.47	0.05	.01	6.69	.01	0.23	.00	15.33	4.53	0.82	17	4
A	R02026	REFRESCO DE CARAMBOLA	27.08	0.12	.06	6.75	.03	0.25	3.61	0.61	0.60	2.77	12	5
A	R02028	REFRESCO DE CEBADA	42.86	0.47	.10	10.28	.01	0.51	.00	0.00	0.01	0.50	10	6
A	R02023	LIMONADA	20.69	0.01	.01	5.34	.01	0.09	.00	0.00	0.03	1.13	7	7
A	R02004	EMOLIENTE	27.46	0.11	.05	6.80	.01	0.19	.00	0.16	0.07	0.64	6	8
A	R02047	REFRESCO DE PIÑA	19.48	0.01	.01	4.94	.01	0.10	.00	0.24	0.10	0.69	6	9
A	R02005	GASEOSA	84.85	0.98	3.85	12.38	.14	0.14	.00	28.60	120.79	0.63	5	10
A	R02045	REFRESCO DE NARANJA	19.75	0.05	.03	4.92	.01	0.12	.00	0.81	0.41	3.54	4	11
A	R02031	REFRESCO DE DURAZNO	22.20	0.00	.00	5.11	.01	0.09	.00	0.00	0.00	0.00	2	12
A	R02036	REFRESCO DE MANGO	46.51	0.05	.03	11.74	.02	0.23	.00	20.64	4.93	3.22	2	13
A	R02044	REFRESCO DE MEMBRILLO	27.92	0.03	.01	7.02	.01	0.17	.00	0.80	0.18	1.11	1	14
A	R02058	REFRESCOS OTROS	23.42	0.04	.01	5.94	.01	0.14	.61	0.26	0.17	0.89	1	15
B	R02010	INFUSION DE HIERBAS	26.66	0.00	.00	6.82	.01	0.12	.00	0.00	0.02	0.00	22	1
B	R02003	CHICHA MORADA	36.37	0.32	.16	8.55	.01	0.11	.00	0.47	0.04	1.46	14	2
B	R02037	REFRESCO DE MANZANA	31.78	0.03	.01	8.14	.01	0.20	.13	0.02	0.07	0.05	14	3
B	R02040	REFRESCO DE MARACUYA	38.42	0.21	.11	9.36	.02	0.33	.00	26.78	7.90	1.44	10	4
B	R02004	EMOLIENTE	46.36	0.40	.28	10.82	.01	0.38	.00	0.04	0.02	0.19	9	5
B	R02028	REFRESCO DE CEBADA	41.49	0.32	.03	10.21	.02	0.40	.00	0.02	0.00	0.20	6	6
B	R02047	REFRESCO DE PIÑA	22.61	0.02	.01	5.71	.01	0.10	.00	0.34	0.14	0.96	6	7
B	R02026	REFRESCO DE CARAMBOLA	19.40	0.09	.04	4.84	.02	0.16	2.71	0.46	0.45	2.08	4	8
B	R02045	REFRESCO DE NARANJA	14.13	0.01	.00	3.56	.01	0.06	.00	0.15	0.23	2.13	3	9
B	R02005	GASEOSA	39.92	0.00	.00	10.73	.01	0.00	.00	0.00	0.00	0.00	2	10



COMPOSICION NUTRICIONAL DE REFRESCOS (100g)

ESTRATO	Código de Refresco	Nombre de Refresco	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Vitamina C <VITC>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
B	R02023	LIMONADA	66.00	0.12	.07	17.03	.01	0.28	.00	0.00	0.11	6.04	1	11
B	R02036	REFRESCO DE MANGO	0.18	0.00	.00	0.04	.00	0.00	.00	0.48	0.11	0.07	1	12
B	R02053	YOGURT DE FRESA	27.26	0.29	.31	5.69	.06	0.39	.00	2.76	0.27	11.45	1	13
C	R02010	INFUSION DE HIERBAS	24.81	0.01	.00	6.33	.01	0.11	.00	0.04	0.00	0.01	215	1
C	R02037	REFRESCO DE MANZANA	26.98	0.02	.00	6.92	.01	0.16	.13	0.03	0.04	0.06	62	2
C	R02003	CHICHA MORADA	44.98	0.45	.21	10.40	.01	0.13	.01	0.57	0.05	1.19	54	3
C	R02028	REFRESCO DE CEBADA	35.92	0.27	.07	8.78	.01	0.34	.00	0.01	0.01	0.16	49	4
C	R02004	EMOLIENTE	32.36	0.20	.27	7.44	.01	0.19	.00	0.00	0.01	0.17	33	5
C	R02040	REFRESCO DE MARACUYA	29.99	0.04	.01	7.61	.01	0.25	.07	18.04	5.33	1.11	25	6
C	R02026	REFRESCO DE CARAMBOLA	22.87	0.08	.04	5.74	.02	0.19	2.31	0.39	0.39	1.78	17	7
C	R02047	REFRESCO DE PIÑA	24.19	0.03	.02	6.03	.02	0.14	.00	0.59	0.15	1.24	16	8
C	R02023	LIMONADA	30.12	0.02	.01	7.76	.02	0.15	.00	0.00	0.03	1.45	10	9
C	R02005	GASEOSA	39.93	0.00	.00	10.73	.01	0.00	.00	0.00	0.00	0.00	8	10
C	R02045	REFRESCO DE NARANJA	25.06	0.07	.05	6.32	.01	0.20	.00	1.57	0.11	0.84	7	11
C	R02029	REFRESCO DE CEBADA CON LINAZA	30.93	0.26	.30	6.93	.01	0.21	.00	0.00	0.00	0.00	3	12
C	R02044	REFRESCO DE MEMBRILLO	23.16	0.01	.00	5.88	.01	0.12	.00	0.31	0.07	0.43	2	13
C	R02058	REFRESCOS OTROS	15.82	0.16	.08	3.72	.02	0.34	1.00	2.28	0.67	3.00	2	14
C	R02002	CHICHA DE JORA	39.04	0.32	.22	8.98	.01	1.21	.00	0.08	0.00	1.53	1	15
C	R02036	REFRESCO DE MANGO	25.14	0.01	.00	6.41	.01	0.11	.00	2.40	0.57	0.37	1	16
C	R02051	REFRESCO DE SOYA	53.35	2.40	1.33	8.59	.32	0.65	.00	0.36	0.00	0.43	1	17
D	R02010	INFUSION DE HIERBAS	24.13	0.00	.00	6.17	.01	0.11	.00	0.06	0.01	0.00	157	1
D	R02037	REFRESCO DE MANZANA	26.38	0.02	.00	6.76	.01	0.15	.12	0.02	0.05	0.04	49	2
D	R02003	CHICHA MORADA	40.30	0.38	.18	9.55	.01	0.13	.01	0.53	0.06	0.66	24	3
D	R02028	REFRESCO DE CEBADA	33.97	0.28	.08	8.23	.01	0.33	.00	0.00	0.01	0.20	22	4
D	R02026	REFRESCO DE CARAMBOLA	22.53	0.08	.04	5.65	.02	0.19	2.38	0.40	0.40	1.83	21	5

**PERÚ****Ministerio  
de Salud****Instituto  
Nacional de  
de Salud****Centro  
Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición****COMPOSICION NUTRICIONAL DE REFRESCOS (100g)**

ESTRATO	Código de Refresco	Nombre de Refresco	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Vitamina C <VITC>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
D	R02004	EMOLIENTE	28.05	0.14	.16	6.67	.01	0.17	.00	0.01	0.00	0.05	20	6
D	R02040	REFRESCO DE MARACUYA	27.07	0.03	.00	6.88	.01	0.23	.00	15.78	4.66	0.85	16	7
D	R02047	REFRESCO DE PIÑA	25.19	0.01	.01	6.40	.01	0.12	.00	0.24	0.11	0.75	10	8
D	R02045	REFRESCO DE NARANJA	26.07	0.07	.05	6.55	.01	0.21	.00	1.67	0.10	1.18	9	9
D	R02005	GASEOSA	22.12	0.00	.00	5.94	.00	0.00	.00	0.00	0.00	0.00	2	10
D	R02031	REFRESCO DE DURAZNO	26.60	0.02	.01	6.79	.01	0.13	.98	0.16	0.41	0.25	2	11
D	R02002	CHICHA DE JORA	28.00	0.40	.30	5.80	.00	1.80	.00	0.00	0.00	2.40	1	12
D	R02023	LIMONADA	1.30	0.01	.00	0.37	.00	0.01	.00	0.00	0.02	0.92	1	13
D	R02036	REFRESCO DE MANGO	31.92	0.02	.01	8.11	.02	0.15	.00	6.95	1.66	1.08	1	14
D	R02055	NARANJADA	18.58	0.02	.01	4.74	.01	0.08	.00	0.00	0.28	1.32	1	15
D	R02065	CHICHA BLANCA	41.22	0.35	.22	9.69	.12	0.18	.00	0.00	0.03	0.31	1	16
E	R02010	INFUSION DE HIERBAS	23.33	0.00	.00	5.96	.01	0.11	.00	0.04	0.00	0.04	106	1
E	R02037	REFRESCO DE MANZANA	26.57	0.02	.00	6.81	.01	0.15	.12	0.03	0.04	0.05	37	2
E	R02003	CHICHA MORADA	48.99	0.46	.21	11.55	.01	0.14	.00	0.57	0.04	0.72	29	3
E	R02028	REFRESCO DE CEBADA	40.49	0.33	.08	9.86	.01	0.40	.00	0.00	0.00	0.10	24	4
E	R02040	REFRESCO DE MARACUYA	25.39	0.04	.01	6.44	.01	0.22	.00	15.71	4.62	0.85	22	5
E	R02004	EMOLIENTE	31.37	0.22	.21	7.31	.01	0.23	.00	0.00	0.01	0.27	20	6
E	R02026	REFRESCO DE CARAMBOLA	27.16	0.08	.04	6.83	.02	0.21	2.43	0.41	0.40	1.87	14	7
E	R02047	REFRESCO DE PIÑA	21.64	0.02	.01	5.48	.01	0.11	.01	0.31	0.13	0.88	14	8
E	R02005	GASEOSA	40.45	0.00	.00	10.86	.01	0.00	.00	0.00	0.00	0.00	5	9
E	R02029	REFRESCO DE CEBADA CON LINAZA	38.56	0.35	.38	8.60	.01	0.29	.00	0.00	0.00	0.00	5	10
E	R02045	REFRESCO DE NARANJA	29.40	0.08	.04	7.31	.01	0.17	.00	3.54	1.40	6.65	4	11
E	R02023	LIMONADA	21.06	0.00	.00	5.41	.01	0.09	.00	0.00	0.01	0.43	3	12
E	R02044	REFRESCO DE MEMBRILLO	32.47	0.01	.00	8.25	.02	0.17	.00	0.37	0.08	0.51	2	13
E	R02058	REFRESCOS OTROS	23.72	0.04	.04	5.93	.01	0.13	.00	0.11	0.02	0.79	2	14



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de  
Salud

Centro  
Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición

### COMPOSICION NUTRICIONAL DE REFRESCOS (100g)

ESTRATO	Código de Refresco	Nombre de Refresco	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Vitamina C <VITC>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
E	R02031	REFRESCO DE DURAZNO	11.92	0.00	.00	2.61	.00	0.05	.00	0.00	0.00	0.00	1	15
E	R02034	REFRESCO DE LINAZA	29.44	0.48	.73	5.31	.01	0.20	.00	0.00	0.00	0.00	1	16
E	R02036	REFRESCO DE MANGO	33.27	0.03	.02	8.40	.02	0.16	.00	13.38	3.20	2.09	1	17
E	R02046	REFRESCO DE PAPAYA	26.95	.03	.01	6.75	.02	.13	0.00	5.05	4.41	3.83	1	18

Las fuentes de Información de datos de composición química de alimentos empleadas fueron las siguientes:

Tablas Peruanas de Composición de alimentos. Octava edición. Lima - 2009.

Tabla de composición de alimentos industrializados. Lima- 2002.

Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá/OPS. Segunda edición. Tercera reimpresión- Febrero 2012.

Tabla Boliviana de composición de alimentos. Noviembre- 2005.

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - 2002.

Análisis de alimentos y/o preparaciones realizados por el CENAN.

Análisis realizados por el laboratorio CESMEC.

Industria de alimentos : Rotulado de alimentos

Para el caso de Valores estimados se realizó:

- Estimaciones de alimentos similares
- Promedio de alimentos para aquellas preparaciones en la cual se han considerado más de un alimento (pimienta y comino, verduras, mistura de mariscos).
- Esto es cero: Se consideró este dato para aquellos alimentos cuya composición nutricional es cero y solo se usan como saborizantes.
- Alimentos que no se actualizaron **datos**: Leche de tigre, torta de chocolate



PERÚ

Ministerio  
de SaludInstituto  
Nacional  
de SaludCentro  
Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición

## COMPOSICION NUTRICIONAL DE POSTRES (100g)

ESTRATO	Código de Postre	Nombre de Postre	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
A	P02319	GELATINA	55.98	1.47	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	1
A	P02327	MAZAMORRA MORADA	58.31	0.63	.25	11.95	.16	.03	0.50	.10	16.65	7.87	.02	6	2
A	P02324	MAZAMORRA DE FRUTAS	51.73	.18	.11	8.52	.23	.05	.29	0.00	.48	.21	0.00	4	3
A	P02318	FRUTA	82.90	1.50	.30	18.38	2.60	.15	.60	0	20.93	3.00	0	3	4
A	P02300	ARROZ CON LECHE	149.42	2.00	.35	33.98	.03	.40	0.52	0.00	0.00	1.43	0.00	1	5
A	P02303	BUDIN DE PAN	164.51	2.98	2.36	30.53	.23	.37	1.89	0.00	17.74	17.74	0.00	1	6
A	P02308	COMPOTA DE FRUTAS	116.70	.59	.10	26.34	.74	.08	1.59	25.62	4.27	4.27	0.00	1	7
A	P02317	FLAN	100.26	2.74	3.13	4.33	0.00	.35	1.15	0	24.66	24.66	0.00	1	8
A	P02322	LECHE ASADA	152.37	7.34	6.99	14.03	0.00	.89	1.37	0.00	58.43	79.78	0.00	1	9
A	P02329	PANQUEQUE RELLENO	179.83	3.92	3.24	34.19	.62	.49	1.80	0	26.84	37.77	0	1	10
A	P02348	DULCE OTROS	86.19	1.11	.32	20.13	.44	.14	.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	11
B	P02319	GELATINA	62.17	1.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	1
B	P02327	MAZAMORRA MORADA	63.96	.45	.10	7.34	.31	.09	1.52	0.00	.49	.20	.57	4	2
B	P02300	ARROZ CON LECHE	149.04	2.25	1.59	31.66	.08	.37	.46	0.00	6.92	10.38	0.00	2	3
B	P02318	FRUTA	51.51	.91	.30	10.79	2.08	.10	.40	0	10.50	23.34	0	2	4
B	P02324	MAZAMORRA DE FRUTAS	57.36	.33	.16	14.35	1.20	.05	.38	3.14	.66	.54	0.00	2	5
B	P02301	ARROZ SAMBITO	124.05	1.84	0.59	27.79	0.00	.37	0.68	0.00	3.13	3.91	0.00	1	6
B	P02309	CREMA VOLTEADA	198.31	8.65	8.73	21.36	.00	1.00	1.24	0.00	56.33	96.33	0.00	1	7
B	P02313	ENSALADA DE FRUTAS	66.22	0.65	.50	14.48	1.43	.12	1.41	0	99.20	31.77	0	1	8
B	P02317	FLAN	51.96	.79	0.96	1.24	0.00	.10	0.00	0.00	6.50	8.13	0.00	1	9
B	P02326	MAZAMORRA DE SEMOLA	118.46	1.66	.48	27.36	.71	.25	.38	0.00	1.90	2.38	0.00	1	10
B	P02337	TORTA DE CHOCOLATE	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	11
B	P02345	TIRAMISU	296.78	8.68	23.61	12.03	0.00	0.75	2.04	0	84.74	298.40	.01	1	12
C	P02319	GELATINA	89.22	2.24	0.00	1.09	0.00	0.00	.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	1
C	P02324	MAZAMORRA DE FRUTAS	50.09	.55	.10	9.29	.30	.08	1.13	.07	.72	.35	.15	5	2
C	P02318	FRUTA	72.50	1.13	.25	16.91	2.51	.11	.47	0	15.71	17.83	9.88	3	3
C	P02300	ARROZ CON LECHE	130.90	2.27	1.67	26.63	.00	.38	.39	0.00	9.86	13.43	2.85	2	4
C	P02303	BUDIN DE PAN	207.53	4.53	5.35	35.89	.03	.60	.60	0.00	35.94	44.93	0.00	1	5
C	P02308	COMPOTA DE FRUTAS	47.39	.17	.02	9.92	.09	.05	0.76	0.00	.44	.19	0.97	1	6
C	P02312	DURAZNO AL ALMIBAR	207.73	.19	.05	53.08	.41	.09	1.03	14.29	2.38	2.38	0.00	1	7
C	P02327	MAZAMORRA MORADA	58.94	.48	.01	1.01	0.00	.08	1.93	0.00	0.00	0.00	0.00	1	8
C	P02344	DULCE DE CAÑIGUA	44.64	1.51	1.60	6.13	.37	.26	.20	0.00	8.76	10.96	.05	1	9
C	P02348	DULCE OTROS	112.39	1.14	.26	19.38	.39	.21	2.66	0.00	10.36	9.37	0.00	1	10
D	P02327	MAZAMORRA MORADA	80.05	0.60	.25	17.50	.14	.04	0.57	0.00	39.33	17.93	.01	6	1





### COMPOSICION NUTRICIONAL DE POSTRES (100g)

ESTRATO	Código de Postre	Nombre de Postre	Energía <ENERC>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Retinol	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Sodio <NA>	Plato	Orden
			kcal	g	g	g	g	mg	mg	µg	µg	µg	mg	casos	n
D	P02324	MAZAMORRA DE FRUTAS	51.93	.28	.09	9.11	.22	.06	.70	0.00	5.72	1.74	.01	5	2
D	P02318	FRUTA	35.27	.61	.30	6.87	1.80	.07	.30	0	5.09	33.82	0	4	3
D	P02319	GELATINA	75.18	1.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4	4
D	P02300	ARROZ CON LECHE	224.44	3.33	2.14	47.71	.40	.60	1.03	0.00	10.05	12.66	.16	1	5
D	P02303	BUDIN DE PAN	227.25	4.64	6.10	38.19	.51	.44	2.43	0.00	12.65	56.66	0.00	1	6
E	P02318	FRUTA	51.87	.73	.24	11.61	1.95	.08	.57	0	7.47	25.10	5.81	5	1
E	P02319	GELATINA	57.13	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5	2
E	P02324	MAZAMORRA DE FRUTAS	49.98	.58	.21	9.23	.66	.09	1.12	9.73	33.30	16.17	0.00	2	3
E	P02300	ARROZ CON LECHE	125.18	1.55	.83	27.59	.26	.29	.61	0.00	4.96	6.26	27.29	1	4
E	P02301	ARROZ SAMBITO	304.23	4.87	2.09	65.84	.22	.88	1.13	0.00	11.96	14.96	0.00	1	5
E	P02325	MAZAMORRA DE MAIZENA	75.88	0.98	1.16	15.78	.10	.15	.26	0.00	7.34	9.18	0.00	1	6
E	P02327	MAZAMORRA MORADA	47.46	0.84	.28	7.39	0.00	.04	1.03	0.00	0.65	0.00	0.00	1	7

Las fuentes de Información de datos de composición química de alimentos empleadas fueron las siguientes:

Tablas Peruanas de Composición de alimentos. Octava edición. Lima - 2009.

Tabla de composición de alimentos industrializados. Lima- 2002.

Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá/OPS. Segunda edición. Tercera reimpresión- Febrero 2012.

Tabla Boliviana de composición de alimentos. Noviembre- 2005.

Tabla de composición de alimentos de Uruguay - 2002.

Análisis de alimentos y/o preparaciones realizados por el CENAN.

Análisis realizados por el laboratorio CESMEC.

Industria de alimentos : Rotulado de alimentos

Para el caso de Valores estimados se realizó:

- Estimaciones de alimentos similares
- Promedio de alimentos para aquellas preparaciones en la cual se han considerado más de un alimento (pimienta y comino, verduras, mistura de mariscos).
- Esto es cero: Se consideró este dato para aquellos alimentos cuya composición nutricional es cero y solo se usan como saborizantes.
- Alimentos que no se actualizaron **datos**: Leche de tigre, torta de chocolate