

ENCUESTA NACIONAL DE HOGARES

NUEVA TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

2



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Lima, mayo 2012

Responsables de la elaboración:

**Centro Nacional de Alimentación y
Nutrición - CENAN**

**Instituto Nacional de Estadística e
Informática - INEI**

Instituto Nacional de Estadística e Informática

Av. General Garzón N° 658, Jesús María, Lima 11 PERÚ

Teléfonos: (511) 433-8398 431-1340 Fax: 433-3591

Web: www.inei.gob.pe

Marzo, 2017

La información contenida en este documento puede ser reproducida total o parcialmente, siempre y cuando se mencione la fuente de origen: **Instituto Nacional de Estadística e Informática.**

CONTENIDO

CONTENIDO	3
1. ANTECEDENTES.....	5
2. DETERMINACIÓN DE LOS PRODUCTOS QUE INTEGRARÁN LA NUEVA TABLA.....	5
3. PROCEDIMIENTO PARA LA ACTUALIZACIÓN DE LA COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS	6
4. NUEVA TABLA DE CONVERSIÓN DE ALIMENTOS EN CALORÍAS PARA LA ENAHO	9
5. BIBLIOGRAFÍA.....	10
ANEXOS	11

NUEVA TABLA DE CONVERSIÓN DE ALIMENTOS EN CALORÍAS PARA LA ENCUESTA NACIONAL DE HOGARES

1. ANTECEDENTES

En el proceso de actualización de los componentes básicos que son utilizados para la estimación de la pobreza uno de los componentes básicos es la “Tabla de conversión de alimentos en calorías” que es utilizada en la Encuesta Nacional de Hogares.

Actualmente dicha tabla está conformada por 690 productos, esta fue elaborada el año 2001, con la colaboración técnica del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) y otras fuentes. Cada uno de los alimentos de dicha tabla contiene su equivalente energético (Kilocalorías – kcal.), con esta información se ha venido asignando las kilocalorías consumidas por el hogar para luego obtenerse el indicador de Déficit Calórico.

2. DETERMINACIÓN DE LOS PRODUCTOS QUE INTEGRARÁN LA NUEVA TABLA

Como primer paso para la actualización de la tabla fue evaluar que nuevos productos se debían de incorporar, basados en la premisa que luego de casi 10 años los gustos alimenticios de la población han variado incorporando nuevos alimentos en su proceso.

Para ello se procedió a tomar como base la información de la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) correspondiente al periodo de 1998 al 2008 (en total 11 años), revisándose y consolidándose la información del capítulo 601 “Alimentos y Bebidas” la variable produc61 que es el código que el INEI le asigna a cada producto alimenticio.

El proceso seguido consistió en:

- Identificar los productos que habían sido adquiridos por el hogar, es decir, comprados, obtenidos como parte de pago, por autoconsumo o autosuministro, donado por otros hogares o donado por algún programa social, en los años 1998 al 2008.
- Se excluyó los productos correspondientes a los alimentos para animales.
- Quedando la nueva tabla conformada por 941 productos, es decir, se incrementó el número de productos en 276 productos (40,0%).

3. PROCEDIMIENTO PARA LA ACTUALIZACIÓN DE LA COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

La siguiente tarea consistió en asignar y/o en otros casos actualizar la información correspondiente al valor energético (Kcal.) de cada uno de los productos alimenticios de la nueva tabla, esta tarea fue responsabilidad del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) ente técnico que trabaja dicha información, lo correspondiente a la revisión y consistencia estuvo a cargo del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI).

El procedimiento seguido fue:

- Evaluar la disponibilidad de información existente en el CENAN de sus diversas fuentes, en esta etapa:
 - ✓ Se complementó las especificaciones para algunos productos, como detallando si era envasado o no, si correspondía a producto fresco, congelado, salado, preparado o crudo, si correspondía a hierba, entre otros; que ayudarán a una mejor identificación.
 - ✓ Se determinó que en algunos productos se iba asignar la energía de productos muy similares o genéricos, por ejemplo:

Código INEI (produc61)	DESCRIPCIÓN ENAHO	DESCRIPCIÓN CENAN
110102	ARROZ EXTRA	Arroz blanco corriente
110112	HARINA DE CEBADA	Cebada tostada, harina integral
110115	HARINA SIN PREP. DE TRIGO (A GRANEL)	Trigo, harina fortificada con hierro
110119	HARINA DE TRIGO (A GRANEL)	Trigo, harina tostada de (Machica)
110124	MAICENA SUELTA (Maíz)	Maíz, maicena
110146	FIDEOS TALLARÍN (A GRANEL)	Fideo tallarín crudo fortificado con hierro
110147	FIDEOS TALLARÍN (ENVASADO)	Fideo tallarín crudo fortificado con hierro
110163	POLENTA A GRANEL	Polenta cruda de Maíz
110206	CABRITO; CARNE	Carne pulpa de Chivo
110241	SANGRE DE AVES	Sangre cruda de Pollo
110293	CHALONA NEP	Carnero, carne seca sin hueso (Chalona)
111120	TÉ FILTRANTE	Te hojas secas

- ✓ Se identificó cuales eran los productos alimenticios que no se contaba con información.

- Las fuentes de información que se utilizaron fueron:
 - ✓ Para los productos alimenticios identificados en la etapa anterior como que no se contaba con información, se estableció que recibirían un tratamiento especial, es decir, serían analizados de manera independiente por el equipo técnico del CENAN y/o obtenidos de otras fuentes.
 - ✓ En segundo lugar, se priorizó las fuentes de información de estudios nacionales recientes, correspondiente a la información elaborada por el Centro Nacional de Nutrición y Alimentación (CENAN), así como de otros estudios realizados por el Instituto Nacional de Salud y del Instituto Tecnológico Pesquero y otros estudios.
 - ✓ Como siguiente prioridad se buscó información proveniente de composición de otros países como Bolivia y Uruguay, así como de la tabla de composición de alimentos para Centroamérica 2007 (INCAP-OPS).
 - ✓ En total para la asignación del componente alimenticio de los 941 productos de la ENAHO, se trabajó con 13 fuentes de información. Así tenemos que al 42,8% de los productos la asignación de energía Kcal. proviene de la “Tabla peruana de alimentos 2008”, para el 15,1% de los productos su fuente procede de la “Tabla peruana de alimentos 2009”, el 10,9% es de la “Tabla de análisis nutricional de la dieta según requerimiento y adecuación”, el 7,7% tiene como fuentes la “tabla de composición de alimentos industrializados” y “Tabla de composición de alimentos para Centroamérica” y el 7,4% fue obtenido en base al análisis de los técnicos del CENAN (en total 70 productos), esto entre los más representativos.

A continuación, se muestra en detalle la distribución de las fuentes de información utilizadas:

Nº de Tabla/Fuente	DESCRIPCIÓN DE LA FUENTE	TOTAL DE PRODUCTOS	%
	TOTAL PRODUCTOS	941	100,0
1	Tablas Peruanas de composición de Alimentos 2008 - CENAN	403	42,8
2	Tablas de Análisis Nutricional de la Dieta según Requerimiento y Adecuación (ANDREA)	103	10,9
3	Tabla de composición del Instituto de Investigación Nutricional utilizado en la Encuesta Nacional de Consumo Familiar de Alimentos (ENCOFA)	23	2,4
4	Tabla de Composición de Alimentos Industrializados 2002 - CENAN	72	7,7

Nº de Tabla/Fuente	DESCRIPCIÓN DE LA FUENTE	TOTAL DE PRODUCTOS	%
5	Tabla de Composición de Alimentos para Centroamérica 2007 - INCAP - OPS	72	7,7
6	Tabla Boliviana de Composición de Alimentos 2005 - Ministerio de Salud y Deportes	22	2,3
7	Tabla de composición de alimentos de Uruguay 2002 - Ministerio de Trabajo y Seguridad Social	11	1,2
8	Tablas Peruanas de composición de Alimentos 2009 - CENAN	142	15,1
9	Instituto Tecnológico Pesquero del Perú	12	1,3
10	Aplicativo La mejor Compra - CENAN	8	0,9
11	Datos San Roque	1	0,1
12	Estudio Comparativo de Calidad de un Menú Tipo de Comida China para llevar. Análisis CESMEC	2	0,2
13	Datos obtenidos en base a análisis de los técnicos del CENAN	70	7,4

- Luego de asignada la composición alimenticia a cada producto, se realizó el control de calidad de la información procesada, para ello se hizo lo siguiente:
 - ✓ Comparación de las energías kcal. asignadas para el 2010 con la información de la tabla del año 2001, es decir, se analizó la información de 665 productos. Como resultado de este análisis se identificó los productos que habían sufrido variación ya sea porque aumentaron o disminuyeron la cantidad de energía kcal., en total fueron 306 productos, de los cuales se seleccionó a los que variaron $\pm 15\%$ en total 95 productos.
 - ✓ Estos productos fueron nuevamente validados con las fuentes de información, como resultado se corrió la información de 4 productos, en este nuevo proceso el CENAN para la mayoría de estos productos actualizó la información de la fuente por la "Tabla peruana de alimentos 2009" y la "Tabla de alimentos industrializados".
 - ✓ Por otro lado, el grupo de productos que variaron por debajo del 15% fue revisado y se identificó 15 productos, los cuales pasaron un nuevo proceso de verificación de la procedencia de las fuentes de información, como resultado se validó la información registrada.
 - ✓ Con respecto a los productos que no figuraban en el año 2001 (en total 276), se realizó también la revisión correspondiente, verificándose aproximadamente el 20% de los productos, validándose la información registrada.

- Finalmente, de la consolidación de los productos alimenticios de los años 1998 al 2008, se han quedado sin asignación de nutrientes 12 productos, que son los siguientes:

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO
1	110120	HARINA DE CENTENO
2	110141	SÉMOLA (CEBADA ENVASADA)
3	110228	MONO (CARNE)
4	110300	ANIMALES VIVOS PARA CONSUMO
5	110301	ANIMALES VIVOS PARA AUTOCONSUMO (CRIANZA)
6	110310	CARACHAPA CARNE (ROEDOR) ^{1/}
7	110312	MENUDENCIA DE TARICAYA MOTELO (TORTUGA)
8	110398	CHAVELO
9	110412	LIFE
10	110505	LECHE EN POLVO (ENCI)
11	110612	ARVEJA EN CONSERVA
12	130130	ALCOHOL HIDRATADO

1/ Se considera sin energía porque la información que se encontró correspondió a "carne de tortuga".

4. NUEVA TABLA DE CONVERSIÓN DE ALIMENTOS EN CALORÍAS PARA LA ENAHO

La nueva tabla de composición de alimentos contiene la información de:

- Energía (kcal): Energía expresada en kilocalorías
- Energía (kJ): Energía expresada en kilojoules, correspondiente a la equivalencia de 4184 kj por 1 kcal.
- Agua (water): Representa el contenido de agua en cada alimento, obtenido por método gravimétrico, luego de ser sometido a la cocción de 105° C.
- Proteínas (procnt): Valores ajustados a partir del valor de nitrógeno total determinado por kjelhdal, multiplicado por factores específicos según el alimento.
- Grasa total (fat): Corresponde a los lípidos totales
- Carbohidratos totales (chocdf): Valores calculados por diferencia que incluye el valor de la fibra dietética.

De la tabla final podemos observar que el 5,6% de los productos tienen "cero" en asignación de energía kilocalica estos corresponden a la Sal, Hierbas para infusiones, vísceras y hueso de res, entre los más destacados.

Los productos que presentan mayor cantidad de energía expresada en kilocalorías superiores a 600 kcal. son: manteca de chanco, sebo, aceites (compuesto y vegetal), manteca, margarina, mantequilla, pecana, mayonesa, castaña, nueces, chicharrón y maní (representan el 2,7% de los productos). En los cuadros anexos se presenta la nueva tabla de composición de alimentos para la ENAHO.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Base de datos de la Encuesta Nacional de Hogares 1998 al 2008. Instituto Nacional de Estadística e Informática - INEI.
- Tablas Peruanas de composición de Alimentos 2009. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición – INS
- Tablas Peruanas de composición de Alimentos 2008. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición - INS
- Tablas de composición del aplicativo ANDREA Análisis Nutricional de la Dieta según Requerimiento y Adecuación
- Tabla de composición del Instituto de Investigación Nutricional (IIN) utilizado en la Encuesta Nacional de Consumo Familiar de Alimentos ENCOFA
- Tabla de Composición de Alimentos Industrializados. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud. Lima - 2002
- Tabla de Composición de Alimentos para Centroamérica. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) - Organización Panamericana de la Salud (OPS) Segunda edición Abril 2007.
- Tabla Boliviana de Composición de Alimentos, ministerio de Salud y Deportes. Bolivia, noviembre-2005
- Tabla de composición de alimentos de Uruguay. Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Montevideo-2002.
- Instituto Tecnológico Pesquero del Perú
- Aplicativo La mejor Compra
- Datos San Roque
- Estudio Comparativo de Calidad de un Menú Tipo de Comida China para llevar. Análisis CESMEC
- Página Web: <http://www.seh-lilha.org/alimento.htm> (tabla de alimentos de la sociedad española de hipertensión)

ANEXOS

PRODUCTOS ENAHO RELACIONADOS CON TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS (Composición en 100 gramos de alimento)

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
1	110051	BISCOCHOS	1	354,9	1484,9	19,4	8,8	6,9	64,4
2	110052	GALLETAS DE SODA (ENVASADA)	1	432,7	1810,4	4,8	10,1	14,7	68,0
3	110053	GALLETAS DE SODA (A GRANEL)	1	432,7	1810,4	4,8	10,1	14,7	68,0
4	110054	GALLETA DULCE (ENVASADA)	1	433,5	1813,8	4,8	6,0	12,7	74,9
5	110055	GALLETA DULCE (A GRANEL)	1	433,5	1813,8	4,8	6,0	12,7	74,9
6	110056	GALLETA DE AGUA	2	401,0	1677,8	6,5	11,4	5,2	76
7	110057	GALLETA TODO TIPO (RELLENITAS DE TODO)	4	470,0	1966,5	3,1	6,9	18,9	69,3
8	110058	PAN BAGUETTE	2	317,0	1326,3	0	10,8	1,8	63,1
9	110059	PAN BICO	8	355,0	1485,3	19,4	8,8	6,9	64,4
10	110060	PAN BOLLO	5	285,0	1192,4	35,3	7,9	5,7	49,6
11	110061	PAN CARIOCA (ESPECIAL)	4	325,0	1359,8	22,0	11,3	2,9	62,3
12	110062	PAN DE YEMA (ESPECIAL)	2	307,0	1284,5	28,6	7	4,4	58,9
13	110063	PAN DE MOLDE ENVASADO	1	316,9	1325,9	20,8	6,8	2,5	69,2
14	110064	PAN DULCE (CHANCAY)	2	356,0	1489,5	19,4	8,8	6,9	64,4
15	110066	PAN DE MANTECA	2	335,0	1401,6	0	9,6	0,3	71,8
16	110067	PAN DE MANTEQUILLA	4	307,0	1284,5	28,6	7,0	4,4	58,9
17	110068	PAN INTEGRAL	2	270,0	1129,7	34,9	9,3	3	50,7
18	110069	PAN DE CEBADA	1	295,4	1236,0	24,4	7,2	0,2	66,2
19	110070	PAN LATACHUTA	4	343,0	1435,1	22,0	7,4	6,4	63,3
20	110071	PAN DE LECHE (COLISA, CHILENO)	6	350,0	1464,4	17,8	6,1	5,2	69,8
21	110072	PAN DE CAMOTE (CAMOTE-PAN)	2	291,0	1217,5	29,5	7,5	2,1	59,4
22	110073	PAN FAMILIAR	4	310,0	1297,0	24,8	11,0	1,8	61,4
23	110074	PAN FRANCÉS	1	277,4	1160,6	27,0	8,4	0,2	62,9
24	110075	PAN POPULAR	4	270,0	1129,7	34,9	9,3	3,0	50,7
25	110076	PAN TOLETE (LABRANZA)	1	328,3	1373,6	17,3	9,6	0,3	71,8
26	110077	PAN BATIDO (MARRAQUETA)	6	293,0	1225,9	26,3	8,8	0,6	63,0
27	110078	PANES, OTROS (SHUTE Y DE CHIRIMOYA)	4	382,0	1598,3	9,7	35,3	4,8	49,7

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
28	110079	PANETONES	2	361,0	1510,4	22,4	8,2	11	57,5
29	110080	PASTELES CORRIENTES (ALFAJOR,CACHITO,MILHOJAS,ETC)	7	423,0	1769,8	14,3	6,1	17,0	61,3
30	110081	PASTELES ESPECIALES (BISCOTELA,CHANTILLY,CHOCOLATE)	4	389,0	1627,6	8,0	9,7	3,9	77,3
31	110082	PASTELES SIMILARES (CHURROS)	4	373,0	1560,6	2,9	0,4	0,0	96,0
32	110083	PIZZAS*	2	244,8	1024,3	0,0	14,1	11,5	24,3
33	110084	QUEQUES*	2	356,0	1489,5	21,5	6,3	9,3	61,9
34	110085	TURRONES	3	513,0	2146,4		4,9	25,8	67,4
35	110086	TORTAS	3	367,0	1535,5		4,1	16,4	54,6
36	110087	TOSTADAS A GRANEL	2	129,7	542,7	0,0	6,5	4,3	18,1
37	110088	TOSTADAS ENVASADA	2	129,7	542,7	0,0	6,5	4,3	18,1
38	110089	OTROS PASTELES Y DULCES (CACHANGA,PUDÍN)	4	373,0	1560,6	2,9	0,4	0,0	96,0
39	110090	OTROS PRODUCTOS DE PANADERÍA	5	289,0	1209,2	34,4	9,4	7,0	46,8
40	110091	PAN CORRIENTE O COMÚN	2	335,0	1401,6	17,3	9,6	0,3	71,8
41	110092	PAN CUAY	4	294,0	1230,1	27,5	10,1	0,6	60,6
42	110093	PAN CHAPLA	4	294,0	1230,1	27,5	10,1	0,6	60,6
43	110094	KING KONG	11	343,2	1435,9		9,1	5,2	65,0
44	110095	PAN TAPARACO	4	294,0	1230,1	27,5	10,1	0,6	60,6
45	110096	PAN TORTA	4	307,0	1284,5	28,6	7,0	4,4	58,9
46	110097	PAN CHARQUI	4	294,0	1230,1	27,5	10,1	0,6	60,6
47	110098	PAN HUARO	4	294,0	1230,1	27,5	10,1	0,6	60,6
48	110099	PAN DE TORATA	4	294,0	1230,1	27,5	10,1	0,6	60,6
49	110100	ARROZ CORRIENTE A GRANEL	1	358,5	1499,8	13,4	7,8	0,7	77,6
50	110101	ARROZ SUPERIOR	1	358,5	1499,8	13,4	7,8	0,7	77,6
51	110102	ARROZ EXTRA	1	358,5	1499,8	13,4	7,8	0,7	77,6
52	110103	ARROZ FAMILIAR	2	359,0	1502,1	13,1	8,2	0,5	77,8
53	110104	ARROZ INTEGRAL	2	362,0	1514,6	13,0	8,2	1,9	75,6
54	110105	AVENA A GRANEL	1	325,9	1363,6	8,8	13,3	4,0	72,2
55	110106	AVENA ENVASADA	1	380,5	1592,0	6,1	13,7	4,7	71,3

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
56	110107	CAÑIGUA ENTERA	1	344,0	1439,1	12,0	14,3	5,0	62,8
57	110108	CEBADA ENTERA TOSTADA	1	348,8	1459,6	9,9	7,7	0,8	79,7
58	110109	CEBADA ENTERA	1	289,3	1210,4	9,7	8,4	2,0	77,5
59	110110	CENTENO (GRANO SECO)	5	335,0	1401,6	11,0	14,8	2,5	69,8
60	110111	HARINA DE QUINUA	1	341,0	1426,6	13,7	9,1	2,6	72,1
61	110112	HARINA DE CEBADA	2	370,0	1548,1	9,4	18,8	2,3	67,4
62	110113	HARINA DE TRIGO O CEBADA TOSTADA (MACHICA)	1	347,2	1452,7	9,0	7,9	1,2	79,9
63	110114	HARINA SIN PREP. DE TRIGO (ENVASADA)	1	353,7	1479,7	10,8	10,5	2,0	76,3
64	110115	HARINA SIN PREP. DE TRIGO (A GRANEL)	1	353,7	1479,7	10,8	10,5	2,0	76,3
65	110116	HARINA DE MAÍZ (CHOCHOCA)	2	381,0	1594,1	11,9	8,7	6,5	71,2
66	110117	POLENTA (HARINA DE MAÍZ)	1	322,3	1348,5	13,3	8,3	1,2	74,0
67	110118	HARINA PREP. DE TRIGO (ENVASADA)	1	353,7	1479,7	10,8	10,5	2,0	76,3
68	110119	HARINA DE TRIGO (A GRANEL)	1	347,2	1452,7	9,0	7,9	1,2	79,9
69	110121	MAICILLO MOLIDO	8	355,0	1485,3	13,5	6,7	4,8	73,6
70	110122	MAÍZ (JORA)	1	346,7	1450,4	13,8	7,0	3,6	73,8
71	110123	MAICENA ENVASADA (Maíz)	1	362,6	1517,3	8,3	0,3	0,1	91,3
72	110124	MAICENA SUELTA (Maíz)	1	362,6	1517,3	8,3	0,3	0,1	91,3
73	110125	MAÍZ AMARILLO (CANCHA)	1	355,1	1485,6	13,5	6,7	4,8	73,6
74	110126	MAÍZ BLANCO CORRIENTE (CANCHA)	1	341,2	1427,5	12,7	5,9	4,0	76,1
75	110127	MAÍZ PARDO CANCHA	2	363,0	1518,8	0,0	6,7	2,7	79,8
76	110128	MAÍZ HOJUELAS (CORN FLAKES)	2	380,0	1589,9	2,5	8,5	1,6	85,2
77	110129	MAÍZ MORADO	2	357,0	1493,7	11,4	7,3	3,4	76,2
78	110130	MAÍZ PELADO (MOTE)	1	349,2	1461,2	12,6	5,9	2,1	78,3
79	110131	MAÍZ REVENTÓN (AMERICANO, POP-CORN)	2	508,0	2125,5	2,6	9,8	26,7	57,2
80	110132	MAÍZ TOSTADO (CANCHA)	1	339,3	1419,6	9,5	6,7	2,7	79,8
81	110133	MAÍZ OTRAS VARIEDADES	8	355,0	1485,3	13,5	6,7	4,8	73,6
82	110134	MALTA	6	51,0	213,4	89,4	1,6	1,9	7,0
83	110135	MORÓN	8	252,0	1054,0	18,5	1,9	0,7	77,1

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
84	110136	QUINUA HOJUELAS (FLAKES)	1	373,6	1563,0	7,0	8,5	3,7	78,6
85	110137	QUINUA ENTERA	1	342,8	1434,1	11,5	13,6	5,8	66,6
86	110138	SÉMOLA A GRANEL	1	335,2	1402,5	12,1	7,8	1,1	78,4
87	110139	SÉMOLA (ENVASADA)	1	335,2	1402,5	12,1	7,8	1,1	78,4
88	110140	SÉMOLA (CEBADA A GRANEL)	8	335,0	1401,6	12,1	7,8	1,1	78,1
89	110142	TRIGO GRANO ENTERO	1	302,9	1267,2	11,6	10,3	1,9	74,7
90	110143	TRIGO PELADO (MOTE)	1	354,6	1483,5	12,5	9,8	0,9	74,6
91	110144	TRIGOR (TRIGO CHANCADO)	2	354,0	1481,1	0,0	11,2	1,5	76,0
92	110145	OTRAS HARINAS DE CEREALES Y DERIVADOS	13	387,0	1619,2	5,1	6,3	2,1	85,7
93	110146	FIDEOS TALLARÍN (A GRANEL)	1	304,5	1274,0	20,4	9,5	0,1	69,6
94	110147	FIDEOS TALLARÍN (ENVASADO)	1	304,5	1274,0	20,4	9,5	0,1	69,6
95	110148	FIDEOS ENV. POPULAR	1	337,4	1411,7	12,1	9,4	0,2	77,7
96	110149	FIDEOS A GRANEL	1	337,4	1411,7	12,1	9,4	0,2	77,7
97	110150	OTROS FIDEOS (ENVASADOS)	8	337,0	1410,0	12,1	9,4	0,2	77,7
98	110151	MACARRONES (PASTA)	5	82,0	343,1	81,4	3,4	2,5	11,5
99	110152	RAVIOLES (PASTAS)	7	199,0	832,6	60,0	4,2	9,0	25,2
100	110153	WANTÁN	12	532,0	2225,9	9,6	34,7	45,1	0,0
101	110154	PASTAS DIVERSAS	4	374,0	1564,8	10,5	12,6	2,5	73,8
102	110155	OTROS CEREALES Y DERIVADOS (KIWICHA)	1	342,8	1434,4	9,2	12,8	6,6	69,1
103	110156	TALLARÍN DE CASA	8	305,0	1276,1	20,4	9,5	0,1	69,6
104	110157	MAÍZ CACHÍN	8	355,0	1485,3	13,5	6,7	4,8	73,6
105	110158	TRIGO REMOJADO	3	336,0	1405,8		8,6	1,5	73,7
106	110159	MAÍZ BLACO CUZCO (CANCHA)	1	341,2	1427,5	12,7	5,9	4,0	76,1
107	110160	MAÍZ CHULPE O PACCHO (CANCHA)	8	339,0	1418,4	9,5	6,7	2,7	79,8
108	110161	TRIGO RESBALADO (SHAMBAR)	1	357,1	1493,9	13,5	11,4	1,8	71,8
109	110162	HARINA DE MAÍZ	1	324,6	1357,9	11,9	8,7	6,5	71,2
110	110163	POLENTA A GRANEL	1	322,3	1348,5	13,3	8,3	1,2	74,0
111	110201	CARNE DE ALPACA	1	107,0	447,7	73,9	24,1	0,5	0,3

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
112	110202	CABEZA O PATA DE ALPACA	8	111,0	464,4	79,2	14,2	5,6	0,0
113	110203	MONDONGO DE ALPACA	8	72,0	301,2	83,8	15,7	0,6	0,0
114	110204	CABRA; CARNE	5	109,0	456,1	75,8	20,6	2,3	0,0
115	110205	MONDONGO DE CAPRINO	2	72,0	301,2	83,8	15,7	0,6	0,0
116	110206	CABRITO; CARNE	1	115,0	481,2	73,9	19,4	3,6	0,0
117	110207	HÍGADO DE CARNERO (INCL. LENGUA)	1	121,0	506,3	72,1	19,9	4,0	2,6
118	110208	CABEZA O PATA DE CARNERO	3	128,0	535,6		19,8	4,9	0,0
119	110209	MONDONGO DE CARNERO	1	72,0	301,2	83,8	15,7	0,6	0,0
120	110210	CARNERO, CHULETA	2	136,0	569,0	73,8	19,0	6,1	0,0
121	110211	CARNERO, PIERNA, BRASUELO	5	128,0	535,6	74,1	20,6	4,5	0,0
122	110212	CARNE DE CARNERO	1	267,0	1117,1	60,7	16,9	21,6	0,0
123	110213	HÍGADO DE CHANCHO (INCL. LENGUA)	1	121,0	506,3	73,7	18,5	4,7	1,7
124	110214	CABEZA O PATA DE CHANCHO	1	284,0	1188,3	57,0	20,0	22,0	0,0
125	110215	CHANCHO, TESTA	2	269,0	1125,5	55,6	20,3	20,2	0,0
126	110216	CARNE DE CHANCHO	1	198,0	828,4	69,2	14,4	15,1	0,1
127	110217	PELLEJO DE CERDO	2	490,0	2050,2	0,0	13,5	47,9	1,2
128	110218	CHANCHO, CHULETA, PIERNA	8	198,0	828,0	69,2	14,4	15,1	0,1
129	110219	CHANCHO, LOMO	1	198,0	828,4	69,2	14,4	15,1	0,1
130	110220	CONEJO; CARNE	1	136,0	569,0	72,8	20,1	5,6	0,0
131	110221	CUY; CARNE	1	96,0	401,7	78,1	19,0	1,6	0,1
132	110222	GALLINA EVISCERADA	2	246,0	1029,3	62,1	18,5	18,4	0,0
133	110223	MENUDENCIA DE GALLINA*	2	184,5	771,9		19,3	11,1	0,0
134	110224	POLLO CON VISCERAS (ENTERO)	2	120,0	502,1	0,0	20,6	3,6	0,0
135	110225	LLAMA; CARNE	6	130,0	543,9	70,3	22,5	3,3	2,7
136	110226	MONDONGO DE LLAMA	8	104,0	435,1	79,5	16,9	3,5	0,0
137	110227	CABEZA O PATA DE LLAMA	8	110,0	460,2	77,1	18,6	3,4	0,2
138	110229	PALOMA	2	279,0	1167,336	58	18,6	22,1	0,0
139	110230	PATO (EVISCERADO)	1	326,0	1364,0	54,3	16,0	28,6	0,0

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
140	110231	PAVO	8	160,0	669,0	70,4	20,4	8,0	0,0
141	110232	MENUDENCIA DE PATO, PAVO, ETC.	8	125,0	523,0	73,6	18,0	3,9	3,4
142	110233	PICHÓN DE PALOMA DOMÉSTICO (CARNE)	2	279,0	1167,336	58	18,6	22,1	0,0
143	110234	ALAS DE POLLO	2	120,3	503,3	0,0	20,6	3,6	0,0
144	110235	POLLO EVISCERADO	2	83,3	348,5	0,0	20,6	3,6	0,0
145	110236	PIERNA DE POLLO	2	107,5	449,9	0,0	19,2	2,9	0,0
146	110237	MENUDENCIA DE POLLO	8	139,0	582,0	73,6	16,8	6,6	2,5
147	110238	PECHUGA DE POLLO	1	119,0	497,9	75,5	21,4	3,1	0,0
148	110239	MILANESA DE POLLO	8	119,0	497,9	75,5	21,4	3,1	0,0
149	110240	OTRAS CARNES DE AVES	8	108,0	451,9	73,2	19,2	2,9	0,0
150	110241	SANGRE DE AVES	1	65,0	272,0	83,0	15,0	0,1	•
151	110242	RANA: CARNE	1	73,0	305,4	81,9	16,4	0,3	0,0
152	110243	LENGUA DE RES	1	171,0	715,5	71,1	16,5	11,2	0,3
153	110244	BOFE DE RES (PULMON)	1	83,0	347,3	80,0	17,2	1,1	0,0
154	110245	HÍGADO DE RES	1	127,0	531,4	70,8	20,0	4,6	3,3
155	110246	MONDONGO DE RES	1	104,0	435,1	79,5	16,9	3,5	0,0
156	110247	PATA DE RES	8	152,0	636,0	68,8	23,7	5,6	0
157	110248	COLA DE RES	5	378,0	1581,6	46,1	17,8	33,5	0,0
158	110249	RES; ASADO	1	105,0	439,3	75,9	21,3	1,6	0,0
159	110250	RES; BISTECK	1	105,0	439,3	75,9	21,3	1,6	0,0
160	110251	CARNE MOLIDA DE RES	1	105,0	439,3	75,9	21,3	1,6	0,0
161	110252	RES; CARNE SIN HUESO	1	105,0	439,3	75,9	21,3	1,6	0,0
162	110253	RES; CHURRASCO	1	105,0	439,3	75,9	21,3	1,6	0,0
163	110254	RES; LOMO	1	105,0	439,3	75,9	21,3	1,6	0,0
164	110255	RES; SANCOCHADO	1	105,0	439,3	75,9	21,3	1,6	0,0
165	110256	CORTE ÚNICO DE RES	1	105,0	439,3	75,9	21,3	1,6	0,0
166	110257	HUESO DE RES	13	0	0	0	0	0	0
167	110258	SACHAVACA; CARNE	8	106,0	443,5	75,0	21,4	1,1	1,3

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
168	110259	SAJINO; CARNE	1	106,0	443,5	75,0	21,4	1,1	1,3
169	110260	TORTUGA; CARNE	1	113,2	473,5	74,6	21,4	1,8	1,4
170	110261	VENADO; CARNE	1	110,5	462,2	73,9	22,9	0,8	1,4
171	110262	MONDONGO NEP	8	104,0	435,1	79,5	16,9	3,5	0,0
172	110263	OTRAS CARNES	2	105,0	439,3	75,9	21,3	1,6	0,0
173	110264	ALPACA; CHARQUI	8	279,0	1167,3	25,8	57,7	3,6	1,1
174	110265	ALPACA, CARNE SECA O CECINA	1	107,0	447,7	73,9	24,1	0,5	0,3
175	110266	ALPACA; CHALONA	8	315,0	1318,0	20,2	50,3	11,7	0,0
176	110267	CABRA: CARNE SECA O CECINA	5	198,0	828,4	66,6	14,7	14,9	0,0
177	110268	CARNERO; CHALONA	1	315,0	1318,0	20,2	50,3	11,7	•
178	110269	CARNERO; CARNE SECA O CECINA	1	315,0	1318,0	20,2	50,3	11,7	•
179	110270	COSTILLAS AHUMADAS (CHANCHO)	4	380,0	1589,9	42,2	19,2	33,1	0,0
180	110271	CHANCHO; CARNE SECA O CECINA	2	492,0	2058,5	0,0	60	28	0,0
181	110272	HOT DOG	1	366,0	1531,3	49,4	11,0	34,3	2,1
182	110273	TOCINO AHUMADO	1	490,0	2050,2	32,8	13,5	47,9	0,8
183	110274	CHORIZO	1	287,0	1200,8	52,3	21,0	21,9	•
184	110275	JAMONADA	1	333,0	1393,3	49,3	15,7	29,5	2,8
185	110276	JAMÓN DEL PAÍS	1	344,0	1439,3	47,9	24,7	26,4	•
186	110277	RELLENO DE CHANCHO	1	107,0	447,7	75,5	14,4	5,0	3,2
187	110278	CHICHARRÓN DE PRENSA	1	436,0	1824,2	29,9	23,9	37,2	•
188	110279	QUESO DE CHANCHO	1	244,0	1020,9	55,5	20,1	17,3	•
189	110280	MORTADELA	1	257,0	1075,3	57,9	9,8	19,7	9,4
190	110281	PATE DE HÍGADO	1	496,0	2075,3	35,0	10,9	49,8	1,1
191	110282	SALCHICHA (TIPO NATURAL)	1	453,0	1895,4	38,2	12,9	44,0	2,4
192	110283	CHICHARRÓN DE CHANCHO	1	650,0	2719,6	22,6	11,3	61,4	•
193	110284	HUANGANA; CARNE SECA (CECINA), CHARQUI	1	279,0	1167,3	25,8	57,7	3,6	1,1
194	110285	LLAMA; CHARQUI	1	279,0	1167,3	25,8	57,7	3,6	1,1
195	110286	LLAMA: CARNE SECA O CECINA	1	279,0	1167,3	25,8	57,7	3,6	1,1

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
196	110287	LLAMA: CHALONA	2	279,0	1167,3	0,0	57,7	3,6	3,9
197	110288	RES; CARNE SECA (CECINA)	5	317,0	1326,3	16,3	64,8	4,5	0,0
198	110289	RES; CHALONA	5	317,0	1326,3	16,3	64,8	4,5	0,0
199	110290	CARNE EN CONSERVA (ENLATADA)	5	250,0	1046,0	57,7	27,1	14,9	0,0
200	110291	CARNE SECA NEP	3	279,0	1167,3		57,7	3,6	
201	110292	CECINA NEP	3	161,0	673,6		23,9	6,5	0,8
202	110293	CHALONA NEP	1	315,0	1318,0	20,2	50,3	11,7	•
203	110294	CHARQUI NEP	1	279,0	1167,3	25,8	57,7	3,6	1,1
204	110295	OTRAS CARNES PROCESADAS	5	387,0	1619,2	46,8	7,7	38,3	2,2
205	110296	EMBUTIDOS DIVERSOS	4	259,0	1083,7	58,9	12,0	20,8	5,0
206	110297	EMPANADAS DE CARNE	7	369,0	1543,9	34,9	15,4	23,0	25,1
207	110298	EMPANADAS DE POLLO	7	369,0	1543,9	34,9	15,4	23,0	25,1
208	110299	EMPANADAS RELLENAS	7	391,0	1635,9	40,6	12,1	32,6	12,3
209	110302	HÍGADO Y MOLLEJA DE POLLO (AUTOMERCADO, CONGELADO)	1	125,0	523,0	73,6	18,0	3,9	3,4
210	110303	CORAZÓN DE RES	1	102,0	426,8	77,0	16,6	3,5	0,1
211	110304	JAMÓN INGLÉS	2	141,0	589,9	70,1	20,9	5,7	0,0
212	110305	JAMÓN PRENSADO (HUARAZ)	6	250,0	1046,0	54,2	23,6	17,1	0,4
213	110306	CRIDADILLA	8	58,0	243,0	86,9	9,8	1,8	0,4
214	110307	RIÑÓN	1	90,0	376,6	79,6	15,1	2,9	0,3
215	110308	CESO DE RES	1	135,0	564,8	78,1	11,3	9,6	0,0
216	110309	CESO DE CARNERO	1	115,0	481,2	79,1	10,0	7,8	0,0
217	110313	HÍGADO DE POLLO	1	125,0	523,0	73,6	18,0	3,9	3,4
218	110314	CABEZA DE RES	3	124,3	519,9		21,0	3,9	0,2
219	110315	SANGRE DE CARNERO	6	135,0	564,8	73,6	19,8	6,2	0,0
220	110316	SANGRE DE OTRAS RESES	3	141,0	589,9		19,8	6,2	0,0
221	110318	MOLLEJA DE POLLO	2	99,0	414,2	77,1	18,1	1,2	2,7
222	110350	ALGAS SERRANAS	8	242,0	1012,5	15,1	29,0	0,5	46,9
223	110351	ALGAS MARINAS	1	249,0	1041,8	3,4	67,8	6,5	15,3

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
224	110352	ALMEJAS	1	70,0	292,9	82,4	14,4	1,1	2,6
225	110353	CALAMAR-POTA	1	101,0	422,6	81,1	16,0	1,1	3,1
226	110354	CAMARONES	1	78,0	326,4	78,0	17,8	0,2	0,9
227	110355	CAMARONCITO SECO (CHINO)	1	240,0	1004,2	29,6	52,3	1,9	•
228	110356	CANGREJOS	1	99,0	414,2	86,1	18,9	2,6	•
229	110357	CARACOL	1	79,0	330,5	78,6	16,9	0,8	7,8
230	110358	CHOROS	1	91,9	384,4	78,7	13,0	2,3	3,7
231	110359	CONCHAS NEGRAS	8	92,0	384,9	78,2	15,9	1,8	0,0
232	110360	CONCHAS BLANCAS	8	92,0	384,9	78,2	15,9	1,8	0,0
233	110361	CONCHITA, PALABRITAS FRESCAS (NORTE)	3	76,0	318,0		13,9	1,8	2,4
234	110362	CONCHITA, PALABRITAS SALADAS (NORTE)	3	76,0	318,0		13,9	1,8	2,4
235	110363	CONCHITAS. (MARUCHAS FRESCAS)	8	92,0	384,9	78,2	15,9	1,8	0,0
236	110364	CONCHITAS. (MARUCHAS SECAS)	8	92,0	384,9	78,2	15,9	1,8	0,0
237	110365	ERIZO	1	141,0	589,9	72,1	16,3	7,9	•
238	110366	HUEVERAS DE PESCADO (CAVIAR)	3	101,0	422,6		17,2	3,0	0,0
239	110367	LANGOSTA DE MAR	5	90,0	376,6	79,2	16,2	0,9	0,5
240	110368	LANGOSTINO	8	68,0	286,0	83,8	14,5	0,8	0,0
241	110369	LAPAS (MARISCOS)	1	83,0	347,3	78,1	18,5	0,4	•
242	110370	MACHAS SECAS	8	130,0	543,9	69,5	23,2	1,3	2,6
243	110371	MACHAS FRESCAS	1	130,1	544,4	69,5	23,2	1,3	2,6
244	110372	MARISCOS EN CONSERVA (CHOLGAS, ETC.)	5	86,0	359,8	80,6	11,9	2,2	3,7
245	110373	MEJILLÓN	5	86,0	359,8	80,6	11,9	2,2	3,7
246	110374	MUY-MUY	8	94,0	393,3	75,2	19,8	0,6	0,0
247	110375	PULPO	1	71,0	297,1	83,6	13,6	1,4	2,2
248	110376	YUYOS MARINOS	1	41,0	171,5	86,1	2,1	0,1	8,0
249	110377	OTROS MOLUSCOS Y MARISCOS	8	50,0	209,2	80,7	1,7	0,2	13,1
250	110378	AGUARACHI	8	86,0	359,8	77,3	15,5	2,2	0,0
251	110379	AGUJA	8	106,0	443,5	76,5	19,6	2,4	0,0

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
252	110380	ALBACORA	8	138,0	577,4	70,6	23,4	4,2	0,0
253	110381	ATÚN	1	141,4	591,5	70,4	23,3	4,6	•
254	110382	BACALAO SECO (PESCADO)	8	290,0	1212,0	16,1	62,8	2,4	0,0
255	110383	BACALAO FRESCO	1	82,1	343,5	81,2	17,8	0,7	0,0
256	110384	BAGRE	1	80,0	334,7	80,9	15,2	1,7	0,0
257	110386	BONITO FRESCO	1	138,0	577,4	70,6	23,4	4,2	0,0
258	110388	BONITO SECO O SALADO	1	184,0	769,9	44,0	32,3	5,1	•
259	110389	CABALLA FRESCA	1	129,8	543,0	73,8	19,5	4,9	•
260	110390	CABALLA CONGELADA	8	152,0	636,0	65,2	25,2	4,9	
261	110391	CABALLA SECA O SALADA	1	151,8	635,1	65,2	25,2	4,9	•
262	110392	CABRILLA	1	97,6	408,3	77,9	18,6	1,8	•
263	110393	CACHEMA O AYANQUE	1	88,0	368,2	77,2	19,6	0,5	•
264	110395	CARACHAMA	1	64,0	267,8	82,8	14,2	0,4	•
265	110396	CABINZA	1	96,8	404,9	77,8	19,1	1,6	•
266	110397	CHAUCHILLA (BONITO CHICO)	2	138,0	577,4	70,6	23,4	4,2	0
267	110399	CHITA	1	88,0	368,2	78,0	19,8	0,4	•
268	110400	COJINOVA	1	105,5	441,5	75,6	20,7	1,6	•
269	110401	CONGRIO	1	74,9	313,4	82,1	15,7	0,7	•
270	110402	CORVINA	1	124,0	518,8	72,6	19,5	4,5	0,0
271	110403	CORVINILLA	1	124,0	518,8	72,6	19,5	4,5	0,0
272	110404	DONCELLA	9	129,0	539,9	75,2	17,2	5,9	0,5
273	110405	GAMITANA	9	82,0	343,1	80,1	17,9	0,7	0,0
274	110406	GUIARRA FRESCA	8	85,0	355,6	79,8	19,5	0,6	0,0
275	110408	GUIARRA SECO (SALADO)	5	308,0	1288,7	20,6	58,4	3,9	5,8
276	110409	JULILLA	8	85,0	355,6	77,6	16,9	1,4	0,0
277	110410	JUREL	1	120,6	504,5	75,0	19,7	4,0	0,1
278	110411	LENGUADO	1	91,0	380,7	79,1	18,8	1,2	0,0
279	110413	LIZA	1	119,0	497,8	74,6	20,8	3,3	0,0

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
280	110414	LORNA	1	104,3	436,2	76,3	18,5	1,9	•
281	110415	MACHETE	1	137,8	576,5	72,5	20,5	5,4	•
282	110416	MOJARRILLA	3	91,0	380,7		18,6	1,2	0,5
283	110417	MARTILLO	5	130,0	543,9	73,6	21,0	4,5	0,0
284	110418	MERLUZA	1	72,4	302,8	82,4	15,8	0,5	0,0
285	110419	MERO FRESCO	2	86,0	359,8	79,4	18,7	0,7	0,0
286	110421	MERO SECO	5	308,0	1288,7	20,6	58,4	3,9	5,8
287	110422	OJO DE UVA	5	110,0	460,2	77,9	20,8	2,3	0,0
288	110424	PAICHE FRESCO	9	109,0	456,1	76,5	19,9	2,6	0,0
289	110426	PAICHE SECO O SALADO	1	247,0	1033,4	40,4	38,2	9,3	•
290	110427	PALOMETA	3	90,0	376,6		17,5	2,2	0,0
291	110428	PEJE	8	106,0	443,5	75,6	20,7	1,6	0,0
292	110429	PEJE BLANCO	8	106,0	443,5	75,6	20,7	1,6	0,0
293	110430	PEJE SAPO	1	101,0	422,6	76,0	22,1	0,7	•
294	110431	PEJERREY	1	105,7	442,4	76,5	19,6	2,4	0,0
295	110432	PERICO FRESCO	1	96,6	404,0	76,5	20,5	0,4	•
296	110433	PERICO CONGELADO	8	97,0	405,8	76,5	20,5	0,4	0,0
297	110434	PERICO SECO O SALADO	5	308,0	1288,7	20,6	58,4	3,9	5,8
298	110435	PINTADILLA	1	85,0	355,6	77,4	18,8	0,5	•
299	110436	RAYA, BATEA O MANTA	1	136,0	569,0	65,9	31,1	0,4	1,2
300	110437	ROBALO	1	95,0	397,5	76,5	21,3	0,5	0,0
301	110438	SALMÓN	5	179,0	748,9	71,6	19,9	10,4	0,0
302	110439	SARDINA	1	149,3	624,5	71,3	20,2	6,6	•
303	110440	SIERRA	2	134,0	560,7	72,3	21,8	4,6	0
304	110441	SUCHE	9	114,0	477,0	77,3	17,2	4,5	0,0
305	110442	COCO PESCADO	8	99,0	414,0	78,7	17,4	2,7	0,0
306	110443	TOLLO FRESCO	1	84,8	354,8	79,8	19,5	0,6	•
307	110445	TOLLO SECO O SALADO	1	189,8	794,2	38,3	38,6	2,3	•

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
308	110446	TRUCHA FRESCA	1	110,0	460,2	75,3	20,9	2,3	0,0
309	110447	TRUCHA CONGELADA	8	113,0	472,8	75,8	19,5	3,1	
310	110448	TRUCHA SECO O SALADO	5	308,0	1288,7	20,6	58,4	3,9	5,8
311	110449	VISCERAS (CABEZA, ESPINAZO, ETC.)	13	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
312	110450	ZÚNGARO	1	273,0	1142,2	24,1	47,3	9,3	•
313	110451	GRATED DE ATÚN	8	187,0	783,0	65,3	22,9	9,9	0,0
314	110452	FILETE DE ATÚN	8	186,0	778,0	64,0	26,5	8,1	0,0
315	110453	CALAMAR-POTA (EN CONSERVA)	5	175,0	732,2	64,5	17,9	7,5	7,8
316	110454	CONSERVA JUREL	1	143,0	598,4	67,0	23,2	3,8	•
317	110455	CONSERVA MERLUZA	8	72,0	301,2	82,4	15,8	0,5	0,0
318	110456	GRATED DE SARDINA	1	177,0	740,6	65,4	22,4	9,0	0,0
319	110457	CONSERVA SARDINA (FILETE)	1	209,0	874,5	60,6	25,8	11,0	0,0
320	110458	CONSERVA SARDINA (SALSA DE TOMATE)	1	157,0	657,0	68,0	22,2	6,9	•
321	110459	OTROS PESCADOS	9	129,0	539,9	75,2	17,2	5,9	0,5
322	110460	OTROS PESCADOS EN CONSERVA	8	187,0	782,4	65,3	22,9	9,9	0,0
323	110461	BOQUICHICO	8	273,0	1142,2	24,3	47,9	9,1	0,0
324	110462	CARACHI	6	99,0	414,2	76,0	19,2	1,3	2,6
325	110463	DORADO DE LA REGIÓN	2	138,0	577,4	78	23,4	42	0,0
326	110464	CORVINA DE LA REGIÓN	1	124,0	518,8	72,6	19,5	4,5	0,0
327	110465	PAMPANITO	2	106,0	443,5	76	19,2	2,7	0,0
328	110466	SÁBALO	6	163,0	682,0	66,9	21,3	7,0	3,8
329	110467	CONCHAS DE ABANICO	1	91,9	384,7	78,2	15,9	1,8	•
330	110468	JUREL CONGELADO	8	121,0	506,3	75,0	19,7	4,0	0,1
331	110473	CHANCHO DE MAR	2	94,0	393,3	0,0	20	1	0,0
332	110474	ACAHUARASU FRESCO	1	298,3	1248,1	25,0	47,5	9,9	•
333	110476	PACO FRESCO	9	114,3	478,1	77,3	17,2	4,5	0,0
334	110477	RACTACARI FRESCO	1	87,0	364,0	74,2	15,4	2,3	•
335	110478	SHAMBIRA FRESCO	9	150,7	630,7	72,7	18,1	8,1	0,0

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
336	110479	TUCUMARE FRESCO	9	114,3	478,1	77,3	17,2	4,5	0,0
337	110480	YAMBINA FRESCO O YAHUARACHI	1	86,0	359,8	77,3	15,5	2,2	•
338	110481	BOQUICHICO SECO	1	273,0	1142,2	24,3	47,9	9,1	•
339	110482	CHULA FRESCO	9	104,0	435,1	76,3	18,5	1,9	0,0
340	110483	CONCHA PATA BURRO	9	92,0	384,9	78,2	15,9	1,8	0,0
341	110484	CHIU-CHIU (FRESCO)	9	148,0	619,3	73,6	17,5	8,1	0,0
342	110485	TILAPIA (MOYOBAMBA)	5	96,0	401,7	78,1	20,1	1,7	0,0
343	110486	MAPORETO SECO	5	308,0	1288,7	20,6	58,4	3,9	5,8
344	110489	SARDINA SECA	5	308,0	1288,7	20,6	58,4	3,9	5,8
345	110496	YASHACO FRESCO	9	129,0	539,7	75,2	17,2	5,9	0,0
346	110499	OTROS PESCADOS SECOS	8	72,0	301,2	79,5	16,3	0,3	0,0
347	110501	LECHE CORTADA o CUAJADA	4	79,0	330,5	84,0	12,5	2,9	0,0
348	110502	LECHE CONDENSADA (NESTLE)	1	322,0	1347,2	27,2	7,9	9,2	53,7
349	110503	LECHE DE SOYA	1	38,0	159,0	91,4	3,0	1,4	3,8
350	110504	LECHE EVAPORADA	1	133,0	556,0	74,5	6,3	7,7	10,9
351	110506	LECHE EN POLVO	1	362,0	1514,6	3,2	36,2	0,8	52,0
352	110507	LECHE FRESCA DE CABRA	1	66,0	276,1	87,3	3,2	3,8	5,0
353	110508	LECHE FRESCA ENVASADA	1	64,0	267,8	87,8	3,2	3,2	5,1
354	110509	LECHE RECONSTITUIDA	8	133,0	556,5	74,5	6,3	7,7	10,9
355	110510	LECHE EN POLVO MATERNIZADA	1	417,0	1744,7	3,0	27,9	12,0	49,8
356	110511	LECHE FRESCA DE VACA	8	63,0	264,0	87,8	3,1	3,5	4,9
357	110512	OTRAS LECHE (CHOCOLATADA, MALTEADA)	4	89,0	372,4	80,0	3,4	2,9	12,8
358	110513	QUESILLO	2	109,0	456,1	74,4	16,4	3,3	3,1
359	110514	QUESO FRESCO (VACA)	1	264,0	1104,6	55,0	17,5	20,1	3,3
360	110515	QUESO FRESCO (CABRA)	1	173,0	723,8	65,1	16,3	10,3	3,4
361	110516	QUESO GRUYERE	2	411,0	1719,6	35,9	28,8	31,8	0,6
362	110517	QUESO MANTECOSO	1	396,0	1656,9	33,5	28,0	30,0	3,3
363	110518	QUESO MOZZARELLA	4	282,0	1179,9	53,0	21,0	19,8	4,7

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
364	110519	QUESO PARMESANO	1	440,0	1841,0	22,2	39,1	30,3	1,8
365	110521	QUESO SERRANO	4	359,0	1502,1	44,3	21,9	30,0	0,4
366	110522	QUESO OTROS	8	264,0	1105	55,0	17,5	20,1	3,3
367	110523	REQUEZÓN	2	79,0	330,5	84	12,5	2,9	0,0
368	110524	YOGOURT*	1	77,3	323,2	80,6	4,4	1,6	12,5
369	110525	CREMA DE LECHE	1	345,0	1443,5	57,7	2,1	37,0	2,8
370	110526	HUEVOS A GRANEL DE GALLINA	1	141,0	589,9	75,4	13,5	8,4	1,8
371	110527	HUEVOS DE CHARAPA	1	222,0	928,8	61,3	16,3	16,0	1,8
372	110528	HUEVOS DE MOTILO	1	143,0	598,3	73,5	16,4	7,3	1,6
373	110529	HUEVOS DE PATA	8	166,0	695,0	72,5	13,1	11,1	2,3
374	110530	HUEVOS DE PAVA	2	171,0	715,5	72,5	13,7	11,8	1,2
375	110531	HUEVOS DE TARICAYA (TORTUGA)	1	178,0	744,8	66,0	15,1	11,3	2,9
376	110532	OTROS HUEVOS	8	166,0	694,5	72,5	13,1	11,1	2,3
377	110533	HUEVOS ENVASADOS	8	141,0	589,9	75,4	13,5	8,4	1,8
378	110534	HUEVOS DE CORRAL	1	141,0	589,9	75,4	13,5	8,4	1,8
379	110551	ACEITE VEGETAL ENVASADO	1	884,0	3698,7	0,0	0,0	100,0	0,0
380	110552	ACEITE VEGETAL A GRANEL	1	884,0	3698,7	0,0	0,0	100,0	0,0
381	110553	ACEITE COMPUESTO ENVASADO	1	889,0	3719,6	0,0	0,0	100,0	0,0
382	110554	ACEITE COMPUESTO A GRANEL	1	889,0	3719,6	0,0	0,0	100,0	0,0
383	110555	ACEITE DE MAÍZ	1	884,0	3698,7	0,0	0,0	100,0	0,0
384	110556	ACEITE DE SOYA	1	884,0	3698,7	0,0	0,0	100,0	0,0
385	110557	ACEITE DE OLIVO	1	884,0	3698,7	0,0	0,0	100,0	0,0
386	110558	ACEITE CRUDO DE SEMILLAS OLEAGINOSAS	1	884,0	3698,7	0,0	0,0	100,0	0,0
387	110559	MANTECA VEGETAL (ENVASADA)	1	880,0	3698,7	0,1	0,0	99,5	0,0
388	110560	MANTECA VEGETAL (A GRANEL)	1	880,0	3698,7	0,1	0,0	99,5	0,0
389	110561	MANTECA DE CHANCHO	1	908,0	3799,1	0,5	0,0	99,9	0,0
390	110562	MANTEQUILLA ENVASADA	1	717,0	2999,9	15,9	0,9	81,1	0,1
391	110563	MANTEQUILLA A GRANEL	1	717,0	2999,9	15,9	0,9	81,1	0,1

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
392	110564	MARGARINA ENVASADA	1	720,0	3012,5	16,0	0,6	81,0	0,3
393	110565	MARGARINA A GRANEL	1	720,0	3012,5	16,0	0,6	81,0	0,3
394	110566	SEBO	6	895,0	3744,7	6,4	0,0	99,4	0,0
395	110567	OTRAS GRASAS Y ACEITES	6	895,0	3744,7	6,4	0,0	99,4	0,0
396	110601	ACELGA	1	27,0	113,0	90,7	2,2	0,3	5,3
397	110602	AJÍ LIMO	1	40,0	167,4	89,1	1,8	1,2	7,2
398	110603	AJÍ ESCABECHE	1	39,0	163,2	88,9	0,9	0,7	8,8
399	110604	AJÍ PIMIENTO	1	35,0	146,4	89,6	1,5	0,5	7,7
400	110605	AJÍ SECO ENTERO (MIRASOL, PANCA Y AMAR.)	1	302,0	1263,6	16,6	7,3	6,3	64,8
401	110606	AJÍ ROCOTO	1	36,0	150,6	89,5	1,2	0,5	8,2
402	110607	AJÍ OTRAS VARIEDADES	8	40,0	167,4	89,1	1,8	1,2	7,2
403	110608	ALBAHACA	1	43,0	179,9	86,7	2,9	1,2	7,3
404	110609	ALCACHOFA	1	19,0	79,5	92,9	2,8	0,2	2,9
405	110610	APIO	1	21,0	87,9	93,4	0,7	0,2	4,8
406	110611	ALVERJA VERDE (CRIOLLA)	3	106,0	443,5		7,1	0,6	18,8
407	110613	BERENJENA	1	41,0	171,5	87,5	1,3	0,3	9,8
408	110614	BERROS	1	33,0	138,1	89,3	3,4	0,8	5,0
409	110615	BETERRAGA	1	43,0	179,9	87,6	1,6	0,2	9,6
410	110616	BRÓCOLI	1	40,0	167,4	87,3	4,9	0,9	5,7
411	110617	CAIGUA	1	15,0	62,8	95,0	0,5	0,2	3,3
412	110618	CALABAZA (CHICLAYO, LACAYOTE)	1	22,0	92,0	93,2	0,6	0,1	5,6
413	110619	CEBOLLA CHINA	1	39,0	163,2	88,7	2,3	0,4	7,5
414	110620	CEBOLLA ROJA DE CABEZA	1	49,0	205,0	86,3	1,4	0,2	11,3
415	110621	CEBOLLA DE COLA	1	33,0	138,1	90,6	0,9	0,1	7,8
416	110622	CEBOLLA REGIONAL (BLANCA)	1	32,0	133,9	91,2	0,9	0,1	7,4
417	110623	CHILENO VERDE	2	323,0	1351,4	11,9	22,2	0,5	57,5
418	110624	CHOCLO CRIOLLO	1	115,1	481,8	67,3	3,3	0,8	27,8
419	110625	CHOCLO SERRANO	1	115,1	481,8	67,3	3,3	0,8	27,8

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
420	110626	COL CHINA (PACCHOY)	1	26,0	108,8	91,0	1,8	0,3	5,3
421	110627	COL CRESPA	1	24,0	100,4	92,4	1,5	0,3	4,9
422	110628	COL CORAZÓN	1	54,0	225,9	82,9	2,5	0,6	12,1
423	110629	COLIFLOR (SIN HOJAS)	1	28,0	117,2	91,6	2,2	0,6	4,4
424	110630	CULANTRO	1	44,0	184,1	85,6	3,3	1,3	7,0
425	110631	ESPÁRRAGOS VERDES	1	23,0	96,2	92,3	2,2	0,2	4,6
426	110632	ESPÁRRAGOS EN CONSERVA	8	23,0	96,2	92,3	2,2	0,2	4,6
427	110633	ESPINACA	1	32,0	133,9	89,5	1,9	0,6	6,3
428	110634	FRIJOL VERDE	2	150,0	627,6	0,0	9,8	0,3	27,8
429	110635	FRIJOLITO CHINO (NACIDO)	1	41,0	171,5	87,4	4,5	0,7	6,7
430	110636	HABA VERDE	3	131,1	548,4		9,8	0,7	22,5
431	110637	HIERBABUENA	1	33,0	138,1	86,7	3,1	1,0	7,0
432	110638	HUACATAY	1	47,0	196,6	83,4	5,0	0,8	8,8
433	110639	LECHUGA	1	19,0	79,5	93,4	1,5	0,2	3,9
434	110640	LECHUGA AMERICANA	1	11,0	46,0	96,6	0,6	0,1	2,4
435	110641	LECHUGA CRIOLLA	1	19,0	79,5	93,4	1,5	0,2	3,9
436	110642	NABO	1	35,0	146,4	88,1	2,9	0,4	7,0
437	110643	OREGANO EN RAMAS (PORCIÓN)	1	48,0	200,8	85,1	1,6	0,5	11,3
438	110644	PEPINILLO	1	11,0	46,0	96,4	0,5	0,1	2,6
439	110645	PEREJIL	1	56,0	234,3	82,0	4,8	0,7	9,9
440	110646	PLÁTANO VERDE (INGUIRI)	1	152,0	636,0	57,0	1,0	0,2	40,9
441	110647	PORO	1	40,0	167,4	87,8	2,7	0,8	7,6
442	110648	RABANITO	1	14,0	58,6	95,1	0,8	0,1	2,9
443	110649	SACHA-CULANTRO	8	38,0	159,0	87,6	1,9	0,5	8,1
444	110650	TOMATE REDONDO	1	19,0	79,5	94,2	0,8	0,2	4,3
445	110651	TOMATE ITALIANO	1	16,0	66,9	94,8	0,8	0,2	3,6
446	110652	VAINITA VERDE (AMERICANA)	1	37,0	154,8	88,2	2,4	0,3	8,1
447	110653	VERDURA PICADA	2	12,0	50,2	0,0	0,6	0,1	2,2

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
448	110654	ZANAHORIA	1	41,0	171,5	89,0	0,6	0,5	9,2
449	110655	ZAPALLO MACRE	1	26,0	108,8	92,0	0,7	0,2	6,4
450	110656	ZAPALLO ITALIANO	1	14,0	58,6	95,4	0,9	0,2	2,9
451	110657	ZAPALLO LOCHE	1	80,0	334,7	75,7	1,6	0,1	21,1
452	110658	OTRAS VERDURAS Y LEGUMBRES EN CONSERVA	7	64,0	267,8	82,8	1,6	0,2	13,9
453	110659	OTRAS VERDURAS Y LEGUMBRES FRESCAS	8	28,8	120,5	91,4	2,3	0,3	6,3
454	110660	ASNAPA; HUACATAY.ORÉGANO. CULANTRO.PEREJIL	5	263,0	1100,4	8,5	6,1	8,7	72,1
455	110661	AJÍ DULCE	1	26,0	108,8	92,4	0,7	0,4	6,0
456	110662	AJÍ VERDE	1	57,0	238,5	82,9	2,5	0,8	12,4
457	110663	PALLAR VERDE	1	337,0	1410,0	12,2	21,6	1,4	61,6
458	110664	ZAPALLO DE CARGA	1	26,0	108,8	92,0	0,7	0,2	6,4
459	110665	AJÍ CHARAPITA	8	58,0	242,7	83,2	2,6	1,1	11,9
460	110666	AJÍ OJO DE POLLO	8	39,0	163,2	88,9	0,9	0,7	8,8
461	110667	CHOCLO DE LA REGIÓN	1	115,1	481,8	67,3	3,3	0,8	27,8
462	110669	CHONTA	1	49,0	205,0	84,9	3,4	0,7	9,7
463	110670	LECHUGA DE LA REGIÓN	1	12,0	50,2	95,7	1,3	0,2	2,1
464	110672	TOMATE DE LA REGIÓN	1	19,0	79,5	94,2	0,8	0,2	4,3
465	110679	ZANAHORIA CHICA DE LA REGIÓN	1	41,0	171,5	89,0	0,6	0,5	9,2
466	110701	AGUAJE; PALMERA	1	283,0	1184,1	53,6	2,3	25,1	18,1
467	110702	ALBARICOQUE	2	57,0	238,5	84,2	0,8	0,6	13,8
468	110703	ALMENDRA	1	581,0	2430,9	4,5	21,9	50,6	20,0
469	110704	AYRAMPITO	2	49,0	205,0	85,9	1,8	0,5	11,6
470	110705	CAIMITO	1	60,0	251,0	83,5	1,8	0,5	13,6
471	110706	CAPULÍ	1	63,0	263,6	82,3	0,7	0,4	15,9
472	110707	CASTAÑA	1	661,0	2765,6	1,2	14,3	65,9	14,6
473	110708	CEREZA	2	62,0	259,4	82,6	1,8	0,5	14,3
474	110709	CHIRIMOYA	1	87,0	364,0	75,1	1,2	0,2	22,6
475	110710	SIDRA	8	36,0	150,6	94,5	0,3	0,0	5,1

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
476	110711	CIRUELA SECA	3	82,0	343,1		1,0	0,2	21,5
477	110712	CIRUELA	1	82,0	343,1	76,3	1,0	0,2	21,5
478	110713	COCO	1	286,0	1196,6	56,4	3,4	28,1	10,8
479	110714	COCONA	1	41,0	171,5	88,5	0,9	0,7	9,2
480	110715	DÁTILES (PALMERA)	1	224,0	937,2	36,8	1,4	0,5	59,8
481	110716	DURAZNO BLANQUILLO	1	64,0	267,8	81,7	0,6	0,1	17,1
482	110717	OREJONES	5	239,0	1000,0	31,8	3,6	0,8	61,3
483	110718	DURAZNO EN CONSERVA	5	74,0	309,6	79,3	0,5	0,1	19,9
484	110719	HUESILLO	5	239,0	1000,0	31,8	3,6	0,8	61,3
485	110720	FRESA	1	41,0	171,5	89,1	0,7	0,8	8,9
486	110721	FRUTILLA	7	40,0	167,4	90,2	0,8	0,4	8,2
487	110722	GRANADILLA	1	80,0	334,7	78,9	2,2	2,0	15,6
488	110723	GUABA O PACAE (CHAMBIRA)	8	56,0	234,0	84,1	0,6	0,1	14,8
489	110724	GUAYABA	1	56,0	234,3	83,9	0,5	0,1	14,9
490	110725	GUINDA	2	37,0	154,8	91,4	1	1,8	5,2
491	110726	GUINDÓN (SECO)	5	240,0	1004,2	30,9	2,2	0,4	63,9
492	110727	HIGO (BREVA, HIGO BLANCO)	1	76,0	318,0	78,0	0,9	0,1	19,9
493	110728	HIGO (SECO)	1	182,0	761,5	47,7	3,6	0,2	46,6
494	110729	LIMA	1	27,0	113,0	92,8	0,6	0,4	5,9
495	110730	LIMÓN	8	30,0	125,5	89,3	0,5	0,2	9,7
496	110731	LIMÓN DULCE	8	27,0	113,0	92,8	0,6	0,4	5,9
497	110732	LÚCUMA	1	99,0	414,2	72,3	1,5	0,5	25,0
498	110733	MACAMBO	1	177,0	740,6	61,1	6,7	9,2	21,5
499	110734	MAMEY	1	37,0	154,8	88,9	0,5	0,1	9,7
500	110735	MANDARINA	1	35,0	146,4	90,1	0,6	0,3	8,6
501	110736	MANGO CRIOLLO	1	60,0	251,0	83,0	0,4	0,2	15,9
502	110737	MANZANA CORRIENTE	1	54,0	225,9	84,7	0,3	0,1	14,6
503	110738	MANZANA DELICIA	1	54,0	225,9	84,7	0,3	0,1	14,6

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
504	110739	CHILENA	1	54,0	225,9	84,7	0,3	0,1	14,6
505	110740	MARACUYÁ	3	67,0	280,3		0,9	0,1	15,8
506	110741	MELÓN	1	20,0	83,7	94,3	0,6	0,2	4,4
507	110742	MEMBRILLO	1	43,0	179,9	86,9	0,3	0,1	11,5
508	110743	MORAS	5	43,0	179,9	88,2	1,4	0,5	9,6
509	110744	NARANJA AGRIA	8	33,0	138,1	90,7	0,5	0,2	8,2
510	110745	NARANJA DE JUGO	8	33,0	138,1	90,7	0,5	0,2	8,2
511	110746	NARANJA DE MESA	1	40,0	167,4	88,6	0,5	0,2	10,2
512	110747	NARANJILLA (NARANJA CHINA)	8	41,0	171,5	88,5	0,9	0,7	9,2
513	110748	NÍSPERO	1	47,0	196,6	86,5	0,3	0,0	12,7
514	110749	NUECES (DURAZNO SECO S/PEPA)	8	654,0	2736,0	4,1	15,2	65,2	13,7
515	110750	PALTA (CRIOLLA O CORRIENTE)	1	131,0	548,1	79,2	1,7	12,5	5,6
516	110751	PALTA FUERTE	1	131,0	548,1	79,2	1,7	12,5	5,6
517	110752	PALTA NEGRITA	1	131,0	548,1	79,2	1,7	12,5	5,6
518	110753	PALTA OTRAS VARIEDADES	1	131,0	548,1	79,2	1,7	12,5	5,6
519	110754	PAPAYA	1	32,0	133,9	90,8	0,4	0,1	8,2
520	110755	PECANA	2	696,0	2912,1	3	9,4	73	13
521	110756	PEPINO	1	26,0	108,8	92,3	0,3	0,0	7,0
522	110757	PERA DE AGUA	1	53,0	221,8	85,8	0,4	0,6	13,0
523	110758	PERA CORRIENTE (PERILLA)	1	58,0	242,7	84,2	0,6	0,5	14,4
524	110759	MANZANA PERO	1	54,0	225,9	84,7	0,3	0,1	14,6
525	110760	PIJUAYO	1	184,0	769,9	52,3	2,8	3,2	41,0
526	110761	PIÑA	1	38,0	159,0	89,3	0,4	0,2	9,8
527	110762	PLÁTANO GUAYAQUIL	8	83,0	347,3	76,2	1,5	0,3	21,0
528	110763	PLÁTANO DE LA ISLA	1	91,0	380,7	74,0	0,9	0,4	23,6
529	110764	PLÁTANO DE SEDA	1	83,0	347,3	76,2	1,5	0,3	21,0
530	110765	PLÁTANO BISCOCHO	8	83,0	347,3	76,2	1,5	0,3	21,0
531	110766	PLÁTANO CONGO	8	83,0	347,3	76,2	1,5	0,3	21,0

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
532	110767	PLÁTANO MANZANO	1	90,0	376,6	74,3	1,1	0,2	23,4
533	110768	PLÁTANO; OTRAS VARIEDADES	8	83,0	347,3	76,2	1,5	0,3	21,0
534	110769	POMARROSA	1	33,0	138,1	90,7	0,5	0,4	7,9
535	110770	SANDÍA	1	24,0	100,4	93,0	0,7	0,1	5,9
536	110771	TAMARINDO	1	239,0	1000,0	31,4	2,8	0,6	62,5
537	110772	TAPERIBA; PALMERA	1	56,0	234,3	84,5	0,6	0,3	14,2
538	110773	TORONJA POMELO	1	36,0	150,6	89,8	0,6	0,4	8,8
539	110775	TUMBO (NORTE)	1	64,0	267,8	82,1	1,2	0,5	15,4
540	110776	TUNA	1	58,0	242,7	82,3	0,8	0,0	15,4
541	110777	UVA BLANCA (ITALIA)	1	66,0	276,1	81,1	0,4	0,1	17,7
542	110778	UVA NEGRA	1	67,0	280,3	81,2	0,2	0,1	18,1
543	110779	PASAS SIN PEPA (A GRANEL)	1	241,0	1008,3	31,6	2,4	0,4	63,8
544	110780	UVILLAS	1	64,0	267,8	82,4	0,3	0,3	16,7
545	110781	UVAS; OTROS (BORGOÑO, MOLLAR)	1	82,0	343,1	77,0	0,9	0,3	21,3
546	110782	ZAPOTE MADURO	1	73,0	305,4	79,7	0,9	0,3	18,8
547	110783	OTRAS FRUTAS FRESCAS (CAÑA DULCE, ETC.)	8	35,0	146,4	90,6	1,0	0,6	7,4
548	110784	OTRAS FRUTAS SECAS	8	241,0	1008	31,6	2,4	0,4	63,8
549	110785	OTRAS FRUTAS EN CONSERVA (ENSALADA DE FRUTA)	5	72,0	301,2	80,6	0,4	0,1	18,8
550	110786	JUGO DE FRUTA (EN LATA)	2	43,0	179,9	88,8	0,1	0,0	11
551	110787	DURAZNO MELOCOTÓN (ABRIDOR)	1	63,0	263,6	82,0	0,8	0,1	16,4
552	110788	MANZANAS OTRAS (ESPECIAL)	1	54,0	225,9	84,7	0,3	0,1	14,6
553	110790	PALTA DE LA REGIÓN	1	131,0	548,1	79,2	1,7	12,5	5,6
554	110794	MARAÑÓN FRUTA (CERRO DE PASCO)	1	45,0	188,3	87,9	0,8	0,5	10,5
555	110795	GRANADA	1	68,0	284,5	80,0	0,5	0,1	18,3
556	110796	GUANÁBANA	1	56,0	234,3	84,0	0,9	0,2	14,3
557	110797	CAMUCAMU (IQUITOS)	1	24,0	100,4	93,3	0,5	0,1	5,9
558	110799	HUMARI	2	121,0	506,3	70,3	1,6	5	20,5
559	110801	ARVEJA SECA ENTERA	1	351,0	1468,6	11,5	21,7	3,2	61,1

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
560	110802	ARVEJA SECA PARTIDA	1	351,0	1468,6	11,5	21,7	3,2	61,1
561	110803	ARVEJÓN SECO	1	342,0	1430,9	12,1	21,4	1,9	61,9
562	110804	CHOCHO O TARHUI (SECO)	1	277,0	1159,0	46,3	17,3	17,5	17,3
563	110805	FREJOL PALO	1	345,0	1443,5	10,3	18,4	1,4	66,1
564	110806	FREJOL BAYO	1	331,0	1384,9	12,9	19,0	0,9	63,2
565	110807	FREJOL CABALLERO	1	329,0	1376,5	12,5	22,9	1,5	58,3
566	110808	FREJOL CANARIO	1	166,0	694,5	56,5	9,7	0,5	31,5
567	110809	FREJOL CASTILLA	1	330,0	1380,7	13,6	22,5	1,8	58,3
568	110810	FREJOL CHILENO; YUNYA, BOCÓN, SARANAJA	1	323,0	1351,4	11,9	22,2	0,5	62,0
569	110811	FREJOL CHICLAYO	1	104,0	435,1	73,2	8,4	0,4	16,6
570	110812	FREJOL CHUNCHO*	2	317,9	1330,0	17,4	19,2	1,5	57,8
571	110813	FREJOL COCACHO	1	331,0	1384,9	13,1	21,3	1,2	60,8
572	110814	FREJOL HUASCA POROTO, HUÁSCAR*	2	317,9	1330,0	17,4	19,2	1,5	57,8
573	110815	FREJOL NEGRO	1	332,0	1389,1	13,6	18,2	1,3	63,4
574	110816	FREJOL NUNA	1	338,0	1414,2	12,5	20,0	1,9	62,1
575	110817	FREJOL PARDO	1	337,0	1410,0	12,7	20,1	1,8	62,0
576	110818	FREJOL PINTADO*	2	317,9	1330,0	17,4	19,2	1,5	57,8
577	110819	FREJOL PANAMITO	1	336,0	1405,8	12,2	21,5	1,7	60,7
578	110820	FREJOL UCAYALINO*	2	317,9	1330,0	17,4	19,2	1,5	57,8
579	110821	FREJOL, OTRAS VARIEDADES*	2	317,9	1330,0	17,4	19,2	1,5	57,8
580	110822	GARBANZO	1	362,0	1514,6	11,4	19,2	6,1	60,1
581	110823	HABAS SECAS	1	340,0	1422,6	11,5	23,8	1,5	60,1
582	110824	HARINA DE HABAS	1	343,0	1435,1	11,9	24,3	1,9	59,6
583	110825	HARINA DE SOYA	5	372,0	1556,4	2,7	46,5	6,7	38,0
584	110826	HARINA DE ARVEJA	1	346,0	1447,7	10,1	21,6	1,1	64,4
585	110827	LENTEJA BOCONA SECA	8	323,0	1351,0	11,9	22,2	0,5	62,0
586	110828	LENTEJA	1	339,0	1418,4	13,0	22,6	1,0	61,0
587	110829	LENTEJONES	1	338,0	1414,2	12,4	23,2	1,1	61,0

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
588	110830	MANÍ PELADO CRUDO	1	559,0	2338,9	7,3	24,1	48,2	17,7
589	110831	PALLAR	1	331,0	1384,9	11,6	20,4	1,2	61,4
590	110832	SOYA GRANO SECO	1	401,0	1677,8	11,7	28,2	18,9	35,7
591	110833	OTRAS HARINAS DE MENESTRAS	4	362,0	1514,6	9,5	20,3	4,0	63,3
592	110834	OTRAS MENESTRAS	8	277,0	1159,0	46,3	17,3	17,5	17,3
593	110835	PREPARADOS DE SOYA (CARNE DE SOYA)	6	468,0	1958,1	5,4	17,0	20,2	54,8
594	110836	MENESTRAS EN CONSERVA	5	119,0	497,9	69,7	5,0	1,1	22,6
595	110837	FREJOL ROSIÑO	8	336,0	1406	12,2	21,5	1,7	60,7
596	110838	FREJOL ROJO	1	332,0	1389,1	13,6	19,2	1,2	62,6
597	110839	GARBANZO REMOJADO	8	362,0	1515	11,4	19,2	6,1	60,1
598	110840	HABAS REMOJADAS	8	335,0	1401,6	13,6	25,9	2,4	55,3
599	110841	OTRAS MENESTRAS REMOJADAS	8	337,0	1410,0	12,2	21,6	1,4	61,6
600	110843	FREJOL CHINO SECO	1	41,0	171,5	87,4	4,5	0,7	6,7
601	110844	HABAS SECAS SIN CÁSCARA (PART.)	1	335,0	1401,6	13,6	25,9	2,4	55,3
602	110845	MANÍ CON CÁSCARA (CRUDO)	2	560,0	2343,0	5,7	26,7	47,3	17,5
603	110901	ARRACACHA (CAMOTE BLANCO)	1	97,0	405,8	75,1	0,7	0,3	
604	110902	CAMOTE MORADO	1	110,0	460,2	71,6	1,4	0,3	25,7
605	110903	CAMOTE AMARILLO	1	116,0	485,3	69,9	1,2	0,2	27,6
606	110904	HARINA DE CHUÑO	2	300,0	1255,2	0	6,4	0,3	75
607	110905	HARINA DE NEMANETE	1	353,0	1477,0	9,9	2,1	0,9	84,3
608	110907	HARINA DE YUCA (FARIÑA)	1	335,0	1401,6	14,3	1,7	0,5	80,9
609	110908	HARINA TOCOSH	8	332,0	1389	10,9	6,4	0,4	77,1
610	110909	IZAÑO	2	50,0	209,2	87,4	1,5	0,7	9,8
611	110910	MASHUA	1	50,0	209,2	87,4	1,5	0,7	9,8
612	110911	OCA (KAYA)	1	325,0	1359,8	15,3	4,3	1,1	75,4
613	110912	OLLUCO	1	62,0	259,4	83,7	1,1	0,1	14,3
614	110913	PAPA AMARILLA	1	103,0	431,0	73,2	2,0	0,4	23,3
615	110914	PAPA AMARGA	1	180,0	753,1	54,5	1,8	0,6	42,1

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
616	110915	PAPA BLANCA	1	97,0	405,8	74,5	2,1	0,1	22,3
617	110916	PAPA CHUÑO	1	333,0	1393,3	14,1	4,0	0,2	79,4
618	110917	PAPA GUADALINA O CHAUCHA	1	53,9	225,4	77,9	2,4	0,2	18,3
619	110918	PAPA HUAYRO	1	70,0	292,9	81,0	1,9	0,1	15,9
620	110919	PAPA SECA	1	322,0	1347,2	14,8	8,2	0,7	72,8
621	110920	PAPA COMPIS	8	78,0	326,4	74,1	2,0	0,3	22,4
622	110921	PAPA OTRAS VARIEDADES	8	78,0	326,4	74,1	2,0	0,3	22,4
623	110922	SACHA PAPA	1	141,0	589,9	62,6	2,7	0,1	33,0
624	110923	YUCA AMARILLA	1	161,0	673,6	59,0	0,6	0,2	39,1
625	110924	YUCA BLANCA	1	162,0	677,8	58,9	0,8	0,2	39,3
626	110925	OTROS TUBÉRCULOS Y RAÍCES	8	126,0	527,2	67,2	2,5	0,1	29,4
627	110926	CAMOTE NEMANENTE	1	111,0	464,4	71,0	1,6	0,2	26,1
628	110927	PAPA COLOR	1	324,0	1355,6	13,3	8,7	0,2	74,1
629	110928	CHUÑO ENTERO	1	333,0	1393,3	14,1	4,0	0,2	79,4
630	110929	CHUÑO REMOJADO	2	333,0	1393,3	14,1	4	0,2	79,4
631	110930	PAPA LARGA	8	70,0	292,9	81,0	1,9	0,1	15,9
632	111001	AZÚCAR BLANCA	8	384,0	1606,7	0,6	0,0	0,0	99,2
633	111002	AZÚCAR EN CUBITOS	8	384,0	1606,7	0,6	0,0	0,0	99,2
634	111003	AZUCAR EN POLVO (IMPALPABLE)	4	386,0	1615,0	0,2	0,0	0,0	99,7
635	111004	AZÚCAR RUBIA	8	380,0	1589,9	2,0	0,0	0,0	97,2
636	111005	OTROS AZÚCARES (DE REMOLACHA)	6	391,0	1635,9	0,2	0,0	0,0	97,7
637	111101	CHOCOLATE EN PASTA	1	248,0	1037,6	3,1	3,8	16,8	75,1
638	111102	CACAO SEMILLAS (GRANO SECO)	1	456,0	1907,9	3,6	12,0	46,3	34,7
639	111103	CHOCOLATES	5	535,0	2238,4	1,5	7,7	29,7	59,4
640	111104	COCOA ENVASADA	8	404,0	1690,0	8,7	19,0	17,1	47,8
641	111105	COCOA A GRANEL	1	404,0	1690,3	8,7	19,0	17,1	47,8
642	111106	OTROS DERIVADOS DEL CACAO	4	550,0	2301,2	0,8	14,0	58,9	23,4
643	111107	ANÍS (A GRANEL Y FILTRANTE)	13	0	0	0	0	0	0

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
644	111108	BOLDO (A GRANEL Y FILTRANTE)	13	0	0	0	0	0	0
645	111109	CAFÉ INSTANTANEO FILTRANTE	5	241,0	1008,3	3,1	12,2	0,5	41,1
646	111110	CAFÉ GRANO ENTERO (CRUDO)	1	203,0	849,4	6,3	11,7	10,8	68,2
647	111111	CAFÉ GRANO ENTERO (TOSTADO)	8	203,0	849,4	6,3	11,7	10,8	68,2
648	111112	CAFÉ INSTANTANEO EN LATA	5	6,0	25,1	98,4	0,1	0,0	1,3
649	111113	CAFÉ TOSTADO MOLIDO A GRANEL	4	452,0	1891,2	1,3	14,5	15,4	63,8
650	111114	CAFÉ TOSTADO MOLIDO ENVASADO	4	452,0	1891,2	1,3	14,5	15,4	63,8
651	111115	EMOLIENTE EN SOBRE (PARA PREPARAR)	13	24,0	100,4		0,0	0,0	6,1
652	111116	HIERBAS PARA MATE (COLA DE CABALLO Y OTRAS HIERBAS)	13	0	0	0	0	0	0
653	111117	MANZANILLA FILTRANTE	13	0	0	0	0	0	0
654	111118	TÉ A GRANEL	1	308,0	1288,7	11,4	8,0	4,0	71,4
655	111119	TÉ ENVASADO (Cajita)	1	308,0	1288,7	11,4	8,0	4,0	71,4
656	111120	TÉ FILTRANTE	13	0	0	0	0	0	0
657	111121	OTROS PRODUCTOS PARA INFUSIÓN	13	0	0	0	0	0	0
658	111122	CHOCOLATE MALTEADO	4	272,0	1138,0	0,9	5,4	19,8	72,3
659	111123	CAFÉ INSTANTÁNEO	5	241,0	1008,3	3,1	12,2	0,5	41,1
660	111126	COCA DE MASTICAR	13	0	0	0	0	0	0
661	111127	LECHE ASADA (ENVASADA)	4	385,0	1610,8	0,8	3,5	0,3	95,1
662	111201	ALBAHACA MOLIDA	8	43,0	179,9	86,7	2,9	1,2	7,3
663	111202	AJONJOLÍ	2	584,0	2443,5	4,1	17,6	52,2	21,1
664	111203	ALGARROBINA	3	289,0	1209,2		10,2	2,7	56,0
665	111204	BOMBONES*	4	326,8	1367,1	5,55	6,975	28,375	57,425
666	111205	CARAMELOS	2	400,0	1673,6	0	0	10	97,2
667	111206	CARAMELOS A GRANEL	2	400,0	1673,6	0	0	10	97,2
668	111207	CONFITES (ENVASADOS)	4	384,0	1606,7	0,5	0,0	0,0	99,3
669	111208	COCO RAYADO	8	286,0	1197,0	56,4	3,4	28,1	10,8
670	111209	CHANCACA	8	324,0	1355,6	15,8	0,0	0,0	83,9
671	111210	ESENCIAS (VAINILLA, ETC.)	5	288,0	1205,0	52,6	0,1	0,1	12,7

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
672	111211	FLAN (ENVASADO)	2	383,0	1602,5	0,3	0,2	0,1	98,7
673	111212	FRUTAS CONFITADAS O ACARAMELADAS	4	481,0	2012,5	4,7	19,3	22,2	50,9
674	111213	GELATINA ENVASADA	2	380,0	1589,9	1,9	11	0	86,8
675	111214	GELATINA (A GRANEL)	2	380,0	1589,9	1,9	11	0	86,8
676	111215	GOMAS DE MASCAR	2	286,0	1196,6	2	0	0	74
677	111216	HARINA DE PLÁTANO	1	300,0	1255,2	14,9	3,1	0,4	79,6
678	111217	HELADO PARA PREPARAR (ENVASADO)	5	216,0	903,7	55,7	3,8	11,0	28,2
679	111218	JALEA REAL	2	148,0	619,2	64,5	11,1	2,7	19,8
680	111219	MAZAMORRA ENVASADA	2	378,0	1581,6	2,2	0,6	0	97,1
681	111220	MANJAR BLANCO	2	333,0	1393,3	21,4	7,2	6,7	62,8
682	111221	MELAZA	5	290,0	1213,4	21,9	0,0	0,1	74,7
683	111222	MERMELADA (VASO)	8	229,0	958,1	39,7	0,4	0,2	59,4
684	111223	MIEL DE ABEJA	8	330,0	1380,7	14,1	0,0	0,0	85,6
685	111224	MIEL DE CAÑA	8	282,0	1179,9	26,3	0,3	0,2	72,0
686	111225	TOFFES (ENVASADOS)	2	400,0	1673,6	2	1,8	4,5	91,1
687	111226	OTRAS GOLOSINAS	4	350,0	1464,4	2,0	0,0	0,0	90,5
688	111227	PAPILLAS (CHISITOS,ETC. ENVASADO)	4	518,0	2167,3	5,7	2,0	30,0	60,0
689	111228	CHISITOS Y PAPITAS FRITAS (ENVASADO)	4	425,0	1778,2	2,5	6,7	9,0	79,4
690	111229	HABITAS FRITAS (ENVASADO)	4	451,0	1887,0	2,8	23,0	15,8	54,1
691	111230	CAMOTE FRITO (EN SOBRE)	4	513,0	2146,4	2,8	4,3	27,1	62,9
692	111231	PUDÍN (ENVASADO)	2	373,0	1560,6	2,9	0,4	0	96
693	111232	PURES (ENVASADO: KNORR, ETC.)	4	362,0	1514,6	4,9	7,4	0,5	83,7
694	111233	REFRESCOS INSTANTÁNEOS	2	383,0	1602,5	0,5	0	0	99,1
695	111234	ACEITUNA DE BOTIJA	1	298,0	1246,8	57,5	0,8	32,1	7,3
696	111235	ACEITUNA SECA-NEGRA (PREPARADA)	1	304,0	1271,9	41,0	2,2	22,4	30,3
697	111236	ACEITUNA VERDE	2	219,0	916,3	68,2	1,5	22,5	2,7
698	111237	ACHIOTE ENTERO	1	388,0	1623,4	3,1	11,3	5,3	74,9
699	111238	AJÍ MOLIDO PANCA (ESPECIAL)	1	42,0	175,7	72,6	2,1	1,0	8,0

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
700	111239	AJO EN POLVO	5	332,0	1389,1	6,5	16,8	0,8	72,7
701	111240	AJO ENTERO	1	129,0	539,7	61,4	5,6	0,8	30,4
702	111241	AJO MOLIDO (ENVASADO)	4	92,0	384,9	52,4	4	0,3	18,3
703	111242	AJO MOLIDO (A GRANEL)	4	92,0	384,9	52,4	4	0,3	18,3
704	111243	AJÍ MOLIDO ROCOTO	1	36,0	150,6	89,5	1,2	0,5	8,2
705	111244	AJÍ MOLIDO AMARILLO	1	52,0	217,6	60,2	1,9	1,7	9,2
706	111245	SAZONADOR EN SOBRE	8	375,0	1569,0	8,1	17,8	22,3	44,2
707	111246	AJI NO MOTO	13	0	0	0	0	0	0
708	111247	CANELA ENTERA (A GRANEL)	5	261,0	1092,0	9,5	3,9	3,2	79,9
709	111248	CANELA ENTERA (ENVASADA)	5	261,0	1092,0	9,5	3,9	3,2	79,9
710	111249	CANELA MOLIDA	5	261,0	1092,0	9,5	3,9	3,2	79,9
711	111250	CANELA MOLIDA (A GRANEL)	5	261,0	1092,0	9,5	3,9	3,2	79,9
712	111251	CLAVO DE OLOR (ENVASADO)	5	323,0	1351,4	6,9	6,0	20,1	61,2
713	111252	CLAVO DE OLOR (A GRANEL)	5	323,0	1351,4	6,9	6,0	20,1	61,2
714	111253	COMINO MOLIDO (A GRANEL)	8	375,0	1569,0	8,1	17,8	22,3	44,2
715	111254	COMINO MOLIDO	8	375,0	1569,0	8,1	17,8	22,3	44,2
716	111255	COMINO ENTERO (A GRANEL)	8	375,0	1569,0	8,1	17,8	22,3	44,2
717	111256	CREMAS ENVASADAS (OCOPA)	4	379,0	1585,7	5,9	17,5	11,5	51,4
718	111257	CULANTRO MOLIDO	8	44,0	184,1	85,6	3,3	1,3	7,0
719	111258	HAMBURGUESA CRUDA	5	239,0	1000,0	53,7	15,2	11,8	17,8
720	111259	HONGOS Y LAUREL (A GRANEL)	8	113,0	472,8	67,5	3,7	0,8	26,4
721	111260	HONGOS Y LAUREL (ENVASADO)	8	113,0	472,8	67,5	3,7	0,8	26,4
722	111261	HUACATAY MOLIDO	8	47,0	196,6	83,4	5,0	0,8	8,8
723	111262	KIÓN ENTERO (JENGIBRE)	2	47,0	196,6	87,6	1,6	0,8	9
724	111263	LEVADURA	2	269,0	1125,5	8,9	51,9	1,4	30,4
725	111264	POLVO DE HORNEAR (ROYAL, ETC.)	6	359,0	1502,1	7,2	41,6	1,2	45,5
726	111265	MANÍ MOLIDO	8	590,0	2468,6	2,0	27,1	51,0	16,9
727	111266	MANÍ TOSTADO ENTERO	2	612,0	2560,6	1,9	24,7	46,5	23,7

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
728	111267	MAYONESA	3	683,0	2857,7		3,7	75,3	0,5
729	111268	MOSTAZA	4	102,0	426,8	79,7	5,7	6,9	4,3
730	111269	NUEZ MOSCADA	8	654,0	2736,0	4,1	15,2	65,2	13,7
731	111270	ORÉGANO SECO (A GRANEL)	2	360,0	1506,2	0	11,7	6,4	64,9
732	111271	ORÉGANO SECO (ENVASADO)	2	360,0	1506,2	0	11,7	6,4	64,9
733	111272	PALILLO (ENVASADO)	1	54,0	225,9	89,2	0,4	3,6	5,7
734	111273	PALILLO (A GRANEL)	1	54,0	225,9	89,2	0,4	3,6	5,7
735	111274	PAN RALLADO	7	358,0	1497,9	11,3	11,6	1,1	75,4
736	111275	KETCHUP	2	134,0	560,7	63,5	1,7	0,2	31,4
737	111276	PASTA DE TOMATE (TUCO)	1	93,0	389,1	77,7	2,7	5,7	11,0
738	111277	PIMENTÓN (ENVASADO)	5	272,0	1138,0	9,0	6,7	5,9	68,7
739	111278	PIMENTÓN (A GRANEL)	2	35,0	146,4	89,6	1,5	0,5	7,7
740	111279	PIMIENTO (ENVASADO)	1	35,0	146,4	89,6	1,5	0,5	7,7
741	111280	SALSA DE OCOPA	6	160,0	669,4	69,6	6,1	8,9	13,8
742	111281	PIMIENTA ENTERA (ENVASADO)	8	255,0	1067,0	10,5	11,0	3,3	71,0
743	111282	PIMIENTA ENTERA (A GRANEL)	8	255,0	1067,0	10,5	11,0	3,3	71,0
744	111283	PIMIENTA MOLIDA (A GRANEL)	8	255,0	1067,0	10,5	11,0	3,3	71,0
745	111284	PIMIENTA MOLIDA	8	255,0	1067,0	10,5	11,0	3,3	71,0
746	111285	QUESO RALLADO PARMESANO	1	440,0	1841,0	22,2	39,1	30,3	1,8
747	111286	SAL DE COCINA ENTERA (GRANEL)	5	0	0		0	0	0
748	111287	SAL A GRANEL	3	0	0		0	0	0
749	111288	SAL DE COCINA YODADA (ENVASADA)	3	0	0		0	0	0
750	111289	SAL GEMA (PIEDRA)	13	0	0	0	0	0	0
751	111290	SAL YODADA DE MESA (ENVASADA)	2	0	0	0	0	0	0
752	111291	SALSA DE TOMATE	8	23,0	96,2	75	1,5	0,7	3,9
753	111292	COLORANTE Y SABORIZANTE (SIBARITA)	4	49,0	205,0	79,4	1,6	1,7	6,8
754	111293	ALIMENTOS EN CUBITOS	1	314,0	1313,8	5,5	13,2	25,2	6,3
755	111294	SOPAS (KNORR, MAGGI, NICOLINI)	4	319,0	1334,7	4,2	14,1	3,4	58,1

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
756	111295	CONDIMENTOS SABORIZANTES (SILLAO)	4	48,0	200,8	73,2	7,8	0,2	3,8
757	111296	VINAGRE CORRIENTE	1	21,0	87,9	93,8	0,0	0,0	6,0
758	111297	VINAGRE FINO	1	21,0	87,9	93,8	0,0	0,0	6,0
759	111298	OTROS CONDIMENTOS Y COLORANTES	8	188,0	787	45,2	4,2	1,2	47,1
760	111299	WANTÁN (PARA FREIR)	12	532,0	2225,9		9,6	34,7	45,1
761	111300	OTROS ALIMENTOS LISTOS PARA COCINAR	8	351,0	1469	11,5	21,7	3,2	61,1
762	111301	OTROS ALIMENTOS (SALSA TAMARINDO, CURRY, COLAPIZ)	4	28,0	117,2	82,7	0,3	0,1	6,4
763	111302	SALSA DE PAPA A LA HUANCAINA	6	160,0	669,4	69,6	6,1	8,9	13,8
764	111303	AJO COMÚN	1	129,0	539,7	61,4	5,6	0,8	30,4
765	111304	SUPREMA	7	332,0	1389,1	46,1	14,8	26,2	9,3
766	111305	ESPINACA MOLIDA	8	32,0	133,9	89,5	1,9	0,6	6,3
767	111306	COMINO ENTERO (ENVASADO)	8	375,0	1569,0	8,1	17,8	22,3	44,2
768	111307	CHICHA MORADA (SOBRE)	8	20,0	83,7	95,0	0,0	0,0	4,9
769	111308	CREMA VOLTEADA (ENVASADA)	2	385,0	1610,8	0,8	3,5	0,3	95,1
770	111309	HOJA PARA ENVOLTURA (HOJA DE: BIJAO, PLÁTANO, PANCA, TAMALES)	13	0	0	0	0	0	0
771	111400	AZAFRÁN	1	54,0	225,9	89,2	0,4	3,6	5,7
772	111403	CHIFLE	2	518,0	2167,3	5,7	2	30	60
773	111409	PLÁTANO (COCINADO PARA LLEVAR)	1	137,0	573,2	61,6	0,7	0,3	36,8
774	111412	VINAGRE DE PLÁTANO	8	21,0	87,9	93,8	0,0	0,0	6,0
775	120103	AGUA MINERAL	13	0	0	0	0	0	0
776	120104	BEBIDAS GASEOSAS	1	39,0	163,2	89,5	0,0	0,0	10,5
777	120106	NÉCTAR DE FRUTAS	2	52,0	217,6	86,1	0,2	0,1	13
778	130101	AGUARDIENTE DE CAÑA (CAÑAZO)	5	231,0	966,5	66,6	0,0	0,0	0,0
779	130102	ANISADO	4	291,0	1217,5	0,0	0,0	0,0	0,0
780	130103	BRANDY	5	231,0	966,5	66,6	0,0	0,0	0,0
781	130104	CACHINA FERMENTADA	4	92,0	384,9	93,7	0,0	0,0	6,0
782	130105	CASCARILLA (AGUARDIENTE Y CÁSCARAS)	5	231,0	966,5	66,6	0,0	0,0	0,0
783	130106	CERVEZA BLANCA (BOTELLA)	1	36,0	150,6	94,5	0,3	0,0	5,1

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
784	130107	CERVEZA BLANCA (LATA)	1	36,0	150,6	94,5	0,3	0,0	5,1
785	130108	CERVEZA NEGRA	2	49,0	205,0	94,4	0,5	0	4,9
786	130109	CHAMPAGNE	8	114,0	477,0	0,0	0,0	0,0	104,0
787	130110	CHICHA DE MAÍZ FERMENTADA (JORA)	2	20,0	83,7	0	0	0	4,9
788	130111	CHUCHUHUASI	5	231,0	966,5	66,6	0,0	0,0	0,0
789	130112	COGNAC	5	231,0	966,5	66,6	0,0	0,0	0,0
790	130113	GIN	5	231,0	966,5	66,6	0,0	0,0	0,0
791	130114	GUINDA (BEBIDA ALCOHÓLICA)	4	291,0	1217,5	99,9	0,0	0,0	0,0
792	130115	DAMASCO (MACERADO)	4	291,0	1217,5	99,9	0,0	0,0	0,0
793	130116	MALTINA	2	65,0	272,0	90,3	0,5	0	9
794	130117	MASATO	1	37,0	154,8	90,4	0,2	0,1	8,9
795	130118	PISCO DE UVA	2	291,0	1217,5	99,9	0	0	0
796	130120	RON	2	231,0	966,5	66,6	0	0	0
797	130121	SIDRA	8	114,0	477,0	0,0	0,0	0,0	104,0
798	130122	VERMOUTH (CINZANO)	8	114,0	477,0	0,0	0,0	0,0	104,0
799	130123	VINO (DAMAJUANA)*	2	93,4	390,8	93,8	0,1	0	5,3
800	130124	VINO BLANCO	1	114,0	477,0	•	•	•	104,0
801	130125	VINO TINTO	1	94,0	393,3	•	•	•	104,0
802	130126	VODKA	2	231,0	966,5	66,6	0	0	0
803	130127	WHISKY	2	250,0	1046,0	63,9	0	0	0,1
804	130128	OTRAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS (CON BAJO CONTENIDO ALCOHÓLICO)	4	291,0	1217,5	99,9	0,0	0,0	0,0
805	130129	ESENCIA DE LICOR	4	291,0	1217,5	99,9	0,0	0,0	0,0
806	190102	ALFALFA	1	29,0	121,3	91,1	4,0	0,7	3,8
807	190103	MAÍZ, TRIGO	8	329,0	1376,5	12,6	8,5	3,4	74,2
808	510433	P.V.M. (POLVO)	4	359,0	1502,1	2,7	30,5	0,9	57,3
809	510446	PROTIVAN (POLVO)	4	363,0	1518,8	2,4	30,3	0,4	59,6
810	510520	BICARBONATO DE SODIO	13	0	0	0	0	0	0
811	514301	ACHICORIA	1	31,0	129,7	90,0	1,9	0,5	6,2

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
812	514303	ANÍS	3	337,0	1410,0		17,6	15,9	50,0
813	514304	CANCHALAGUA	13	0	0	0	0	0	0
814	514306	CEDRÓN	13	0	0	0	0	0	0
815	514307	CHANCA PIEDRA	13	0	0	0	0	0	0
816	514308	COCA	13	0	0	0	0	0	0
817	514309	COLA DE CABALLO	13	0	0	0	0	0	0
818	514310	CULEN	13	0	0	0	0	0	0
819	514311	ESCORSONERA	13	0	0	0	0	0	0
820	514312	EUCALIPTO	13	0	0	0	0	0	0
821	514313	GRAMA DULCE	13	0	0	0	0	0	0
822	514314	HIERBA LUISA	13	0	0	0	0	0	0
823	514315	HINOJO	13	0	0	0	0	0	0
824	514316	HUAMANRIPA	13	0	0	0	0	0	0
825	514317	LINAZA	13	411,0	1719,6	8,2	16,9	37,1	10,4
826	514318	LLANTÉN	13	0	0	0	0	0	0
827	514319	MALVA	13	0	0	0	0	0	0
828	514320	MANAYUPA (PIE DE PERRO)	13	0	0	0	0	0	0
829	514321	MANZANILLA	5	89,0	372,4	74,8	0,7	0,3	23,5
830	514322	MATICO	13	0	0	0	0	0	0
831	514323	MENTA	13	0	0	0	0	0	0
832	514324	MOLLE	13	0	0	0	0	0	0
833	514325	MUÑA	1	268,0	1121,3	16,0	3,2	2,8	66,3
834	514326	ORTIGA	13	0	0	0	0	0	0
835	514327	PAICO	1	54,0	225,9	81,7	5,0	1,1	9,2
836	514328	RETAMA	13	0	0	0	0	0	0
837	514329	ROMERO	13	0	0	0	0	0	0
838	514330	ROSA COMÚN	13	0	0	0	0	0	0
839	514331	RUDA	1	82,0	343,1	75,4	4,1	1,7	16,1

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
840	514332	SALVIA (FLOR BLANCA)	13	0	0	0	0	0	0
841	514333	SAN PEDRO	13	0	0	0	0	0	0
842	514335	SÁBILA	13	0	0	0	0	0	0
843	514337	TÉ AMARGO	13	0	0	0	0	0	0
844	514338	TILO	13	0	0	0	0	0	0
845	514339	TORONJIL	13	0	0	0	0	0	0
846	514340	UÑA DE GATO	13	0	0	0	0	0	0
847	514341	VALERIANA	13	0	0	0	0	0	0
848	514342	VERBENA	13	0	0	0	0	0	0
849	514344	FLOR BLANCA	13	0	0	0	0	0	0
850	514346	LLIPZA (ADITIVO PARA MACAR COCA)	8	370,0	1548,1	11,3	7,4	4,2	75,9
851	514347	PANTI (CUZCO)	13	0	0	0	0	0	0
852	830101	AGUA DE CEBADA	1	24,0	100,4	94,0	0,1	0,2	5,5
853	830102	AGUA DE MANZANA	5	47,0	196,6	88,0	0,0	0,1	11,7
854	830103	AGUA MINERAL SERVIDA	13	0	0	0	0	0	0
855	830104	ANISADO SERVIDO	4	291,0	1217,5	0,0	0,0	0,0	0,0
856	830105	MENÚ EN CENTRO DE TRABAJO	13	435,7	1822,8	67,9	6,6	1,7	22,6
857	830106	ALMUERZO EN KIOSKO (INCLUYE AMBULANTE)	13	378,5	1583,6	74,3	4,1	2,1	18,2
858	830107	COMIDAS EN REST.Y KIOSKOS (INCLUYE SANCOCHADO, BISTECK, ETC.)	13	332,5	1391,2	75,5	9,6	2,6	11,0
859	830109	ANTICUCHOS	10	126,0	527,1		8,0	4,4	13,5
860	830110	BRANDY (COGNAC) SERVIDO	5	231,0	966,5	66,6	0,0	0,0	0,0
861	830111	BEBIDAS GASEOSAS SERVIDAS	1	39,0	163,2	89,5	0,0	0,0	10,5
862	830112	OTRAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS	8	20,0	83,7	95,0	0,0	0,0	4,9
863	830113	CAFÉ SERVIDO	8	2,0	8	99,1	0,1	0,0	0,6
864	830114	CANCHA SALADA	8	339,0	1418,4	9,5	6,7	2,7	79,8
865	830115	CAUSA LIMEÑA	13	495,5	2073,1		21,0	23,1	47,7
866	830116	CAUSA NORTEÑA	13	495,5	2073,1		21,0	23,1	47,7
867	830117	CENA EN CAFETERÍA (CENTRO DE TRABAJO)	4	172,0	719,6	59,1	9,6	3,3	26,0

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
868	830118	CENA EN KIOSKO (INCLUYE: AMBULANTE)	13	405,0	1694,5	67,9	5,3	1,4	24,1
869	830119	CENA EN REST. CHIFA, PUESTO DE MERCADO, PENSIÓN	13	370,7	1550,9	69,1	4,8	1,5	23,3
870	830120	CERVEZA BLANCA SERVIDA	8	36,0	150,6	94,5	0,3	0,0	5,1
871	830121	CERVEZA NEGRA SERVIDA	4	49,0	205,0	94,4	0,5	0,0	4,9
872	830122	COCKTELES DIVERSOS	6	168,0	702,9	62,5	4,3	4,0	28,6
873	830123	MENÚ EN COMEDORES POPULARES Y NACIONAL	13	337,0	1410,0	74,7	3,3	1,4	19,3
874	830124	COMIDAS EN CUARTELES DE FF.AA Y PNP	13	388,3	1624,8	70,0	4,2	2,2	22,1
875	830125	COMIDAS EN COMEDORES	13	404,3	1691,7	70,8	6,4	1,7	12,9
876	830126	TALLARÍN SALTADO	13	306,5	1282,4	68,4	4,1	2,7	23,5
877	830127	CREMOLADA	4	70,0	292,9	81,9	0,0	0,0	18,0
878	830128	CHAMPAGNE SERVIDA	8	114,0	477,0	0,0	0,0	0,0	104,0
879	830129	CHILCANO DE GUINDA	4	291,0	1217,5	99,9	0,0	0,0	0,0
880	830130	CHICHA BLANCA DE MAÍZ	8	28,0	117,2	93,2	0,4	0,3	5,8
881	830131	CHICHA DE FRUTAS	8	47,0	196,6	88,3	0,8	0,1	10,6
882	830132	CHICHA DE JORA	1	28,0	117,2	93,2	0,4	0,3	5,8
883	830133	CHICHA DE MANÍ	8	34,0	142,3	92,1	0,5	0,8	6,3
884	830134	CHICHA MORADA	1	20,0	83,7	95,0	0,0	0,0	4,9
885	830135	CHICHA FERMENTADA (JORA) SERVIDA	8	28,0	117,2	93,2	0,4	0,3	5,8
886	830136	CHICHARRONES	1	650,0	2719,6	22,6	11,3	61,4	•
887	830137	CHOCLO CON QUESO	5	108,0	451,9	69,6	3,3	1,3	25,1
888	830138	CHONCHOLINES (PANCITAS)	5	220,0	920,5	69,2	11,0	19,1	0,0
889	830139	DESAYUNO EN CAFETERÍA (CENTRO DE TRABAJO)	6	85,0	355,6	81,6	3,9	2,7	11,2
890	830140	DESAYUNO Y LONCHES AL PASO (KIOSKO)	13	56,4	236,0	88,2	2,2	2,2	6,9
891	830141	DESAYUNO EN RESTAURANTE	13	50,0	209,2	89,6	2,0	2,1	5,9
892	830142	EMOLIENTE	13	24,0	100,4		0,0	0,0	6,1
893	830143	CHANFAINITA (BOFE CON MOTE)	13	349,3	1461,6	74,1	3,4	0,8	20,4
894	830145	HELADOS	4	226,0	945,6	56,3	6,0	12,0	24,6
895	830146	HÍGADO CON YUCA	13	349,3	1461,6	74,1	3,4	0,8	20,4

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
896	830147	HUMITAS	6	160,0	669,4	66,2	4,4	5,8	22,8
897	830148	JUGO DE FRUTAS LICUADO	6	45,0	188,3	88,0	0,6	0,1	10,3
898	830149	LECHE MALTEADA	5	88,0	368,2	81,4	3,9	3,6	10,2
899	830150	LECHE CALIENTE	8	63,0	263,6	87,8	3,1	3,5	4,9
900	830151	LONCHE EN CAFETERÍA	4	378,0	1581,6	2,2	0,6	0,0	97,1
901	830152	LONCHE EN KIOSKO	6	24,0	100,4	93,7	2,5	0,2	3,2
902	830153	LONCHE EN RESTAURANTE	5	119,5	500,0	75,0	1,0	5,6	17,0
903	830154	LONCHE EN CAFETERÍA	4	378,0	1581,6	2,2	0,6	0,0	97,1
904	830155	MENÚ FAMILIAR	13	345,7	1446,3	70,8	4,1	2,8	20,9
905	830156	MOTE	8	103,0	431,0	74,5	2,6	1,3	21,1
906	830157	NÉCTAR DE FRUTA	2	52,0	217,6	86,1	0,2	0,1	13
907	830158	OCOPA	6	160,0	669,4	69,6	6,1	8,9	13,8
908	830159	PALOMITAS DE MAÍZ	4	508,0	2125,5	2,6	9,8	26,7	57,2
909	830160	PALTA RELLENA	10	175,2	733,1		5,9	4,8	27,0
910	830161	PAPA RELLENA	10	175,2	733,1		5,9	4,8	27,0
911	830162	PIZZAS	5	244,0	1020,9	50,4	11,0	10,9	25,4
912	830163	PISCO DE UVA SERVIDA	4	291,0	1217,5	99,9	0,0	0,0	0,0
913	830165	ALIMENTOS AL PASO (PLATOS FRÍOS)	7	561,0	2347,2	2,2	7,3	40,2	42,5
914	830166	POLLO A LA BRASA	3	223,0	933,0		24,0	13,4	0,0
915	830167	POLLO BROSTER	5	291,0	1217,5	49,0	20,3	18,0	10,6
916	830168	PARRILLADA	7	189,0	790,8	63,9	24,6	10,1	0,0
917	830169	POSTRES	5	62,0	259,4	84,4	1,2	0,0	14,2
918	830170	REFresco INSTANTÁNEO	2	383,0	1602,5	0,5	0	0	99,1
919	830171	ROCOTO RELLENO	10	177,4	742,1		8,6	5,6	23,1
920	830173	CALDO DE GALLINA	4	286,0	1196,6	3,6	11,0	21,9	11,3
921	830174	SANDWICH	5	283,0	1184,1	47,3	13,3	16,2	21,3
922	830175	SALCHIPAPA	10	275,4	1152,2		6,5	22,7	11,2
923	830176	TAMALES	4	143,0	598,3	74,4	9,3	9,1	5,9
924	830177	TÉ SERVIDO	8	1,0	4,2	99,6	0,1	0,0	0,2

Nº	PRODUC61 (Producto INEI)	DESCRIPCIÓN ENAHO	Tabla	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g
925	830178	CHIFA AL PASO	5	102,0	426,8	78,0	12,4	4,0	4,0
926	830183	ENSALADA DE FRUTAS	6	95,0	397,5	75,6	1,9	0,3	21,3
927	830185	AGUARDIENTE	5	231,0	966,5	66,6	0,0	0,0	0,0
928	830186	GUARAPO	5	42,0	175,7	93,4	0,1	0,0	6,0
929	830187	CHICHA DE ARROZ	8	24,0	100,4	94,0	0,1	0,2	5,5
930	830188	CANCHA DULCE	4	498,0	2083,6	2,9	7,2	22,8	66,0
931	830189	JUANES	10	208,5	872,2		12,6	7,2	23,4
932	830191	ALIMENTOS AL PASO (PLATOS CALIENTES: CALDOS)	4	270,0	1129,7	3,5	12,8	20,7	8,0
933	830192	QUAKER CON LECHE	13	43,0	179,9	96,1	1,3	0,4	2,2
934	830193	AGUA DE ANÍS	13	0	0	0	0	0	0
935	830194	AGUA DE SOYA	1	41,0	171,5	89,9	0,6	0,2	9,1
936	830195	PACHAMANCA	10	129,0	539,9		6,4	2,7	23,8
937	830196	CHAMPÚS	10	196,5	822,3		3,0	2,7	40,1
938	830197	CHUPS MARCIANOS	4	70,0	292,9	81,9	0,0	0,0	18,0
939	830198	CALDO DE POLLO	4	294,0	1230,1	2,9	14,0	22,5	8,8
940	830199	CALIENTE DE VINO	8	94,0	393,3	0,0	0,0	0,0	104,0
941	900024	OTRAS MENUENCIAS	8	153,0	640,2	73,6	15,6	9,3	1,6

* Promedios de productos semejantes

1 Tablas Peruanas de composición de Alimentos 2008. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición -INS

2 Tablas de composición del aplicativo ANDREA Análisis Nutricional de la Dieta según requerimiento y Adecuación

3 Tabla de composición del Instituto de Investigación Nutricional IIN utilizado en la Encuesta Nacional de Consumo Familiar de Alimentos ENCOFA

4 Tabla de Composición de Alimentos Industrializados. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud. Lima-2002

5 Tabla de Composición de Alimentos para Centroamérica. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP)-Organización Panamericana de la Salud (OPS) Segunda edición Abril 2007.

6 Tabla Boliviana de Composición de Alimentos, ministerio de Salud y Deportes. Bolivia, noviembre-2005

7 Tabla de composición de alimentos de Uruguay. Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Montevideo-2002.

8 Tablas Peruanas de composición de Alimentos. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición/INS, octava edición. Lima-2009

9 Instituto Tecnológico Pesquero del Perú

10 Aplicativo La mejor Compra

11 Datos San Roque

12 Estudio Comparativo de Calidad de un Menú Tipo de Comida China para llevar. Análisis CESMEC

13 Datos Análisis CENAN

