

## **Recetas estandarizadas<sup>(1)</sup>: Aproximación al aporte nutricional de algunas preparaciones de consumo frecuente.**

*Yaritza Sifontes<sup>1</sup>, Elijú Patiño<sup>5</sup>, Egilda Mogollón<sup>3</sup>, María Rocchina Garófalo<sup>4</sup>.*

El Estado Nutricional de la población se ve afectado por t factores físicos, biológicos, culturales y socioeconómicos que influyen en la calidad de vida del individuo y/o población<sup>(1)</sup>.

Para determinar el estado nutricional se pueden utilizar indicadores directos e indirectos. Los indicadores directos, de los individuos pueden ser signos clínicos obtenidos mediante examen físico, antropométrico, bioquímico. Los indicadores indirectos son aquellos que permiten evaluar el estado de nutrición sin necesidad de obtenerlos directamente en los sujetos evaluados, como por ejemplo: producción de alimentos, factores de disponibilidad, salario, evaluación de consumo<sup>(2)</sup>.

La evaluación dietética o de consumo permite tener evidencia presuntiva de la ingesta excesiva o deficitaria de nutrientes en el individuo, grupos de individuos y comunidades.

En Venezuela la evaluación dietética se hace generalmente mediante las encuestas de consumo familiar e individual, utilizándose comúnmente el Recordatorio de 24 horas y/o la Frecuencia de Consumo de Alimentos. Estas encuestas, son el mejor instrumento para determinar las variaciones en la ingesta de alimentos en general y de alimentos específicos, según las características de los consumidores y las diferentes regiones geográficas. Únicamente por medio de ellas, es factible medir las relaciones que se dan entre las variaciones del consumo de alimentos y el aporte real de nutrientes y las variaciones del consumo con relación a factores demográficos socioeconómicos, culturales, ambientales e institucionales; estas relaciones constituyen elementos básicos para la generación de información útil para la vigilancia y planificación alimentario nutricional<sup>(1)</sup>.

Independientemente del método con que se lleve a cabo la encuesta alimentaría, es una herramienta que permite evaluar el consumo tanto en términos cuantitativos como cualitativos de alimentos<sup>(3)</sup>. Sin embargo, los métodos tienen puntos críticos que determinan que los datos obtenidos puedan ser precisos y confiables, a saber: la edad del encuestado, su nivel o condición económica, nivel educativo, memoria, disposición y hasta la empatía que se establezca entre éste y el encuestador; por otro lado también es importante el adiestramiento del encuestador en la técnica y estandarización de la estimación de cantidades. Otro punto que merece especial atención es la recolección y análisis de los datos, así como la limpieza de los mismos; por ejemplo, en muchas oportunidades la respuesta del encuestado acerca de lo que comió se da en forma de preparación y no por alimentos, lo que dificulta el análisis ya que el valor nutritivo de muchas preparaciones no se encuentra en las tablas de composición de alimentos.

Una forma de solventar parte del problema es estimar el valor nutritivo de recetas estandarizadas<sup>1</sup>, técnica que se utiliza principalmente para la alimentación institucional.

Para estandarizar las recetas se deben realizar las preparaciones en varias oportunidades, a fin de determinar la cantidad exacta de ingredientes que se necesitan, garantizando de esta manera que el aporte nutritivo de una determinada ración será el mismo siempre y cuando se cumpla con el procedimiento de la receta establecida, desde este punto de vista las recetas pueden ser utilizadas como una herramienta de educación nutricional, tanto en la consulta como en orientaciones a la población en general, ya que permiten aproximarnos al conocimiento del aporte de las preparaciones más frecuentemente consumidas.

En el "Taller de Divergencias y Coincidencias en la Evaluación de las Encuestas Consumo de Alimentos" realizado en Venezuela en Julio de 1998, (Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Central de Venezuela, Fundación Cavendes, Unidad de Investigaciones en Nutrición de la Universidad de Carabobo, Sociedad latinoamericana de Nutrición capítulo venezolano); nació la inquietud de estandarizar algunas preparaciones de alimentos de uso común.

En virtud de que diversos estudios han determinado que la ración mediana es la más utilizada en las preparaciones, para el desarrollo de este trabajo se tomaron las raciones medianas de recetas preparadas en las prácticas de la asignatura Técnica Dietética en la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Central de Venezuela<sup>(5)</sup>.

Para determinar la composición nutricional de las recetas se utilizó la Tabla de Composición de Alimentos para uso práctico, (6), en donde se determinaron macro y micronutrientes aportados por los alimentos en crudos. En el caso de los carbohidratos se presentan desagregados en "disponibles" y "totales", aún cuando el calor calórico total se obtuvo considerando solo los disponibles. También se determinó el valor porcentual de macronutrientes con respecto al aporte calórico total. Por otra parte, en cuanto al aporte de sodio y potasio de algunos alimentos que no se encontraron en la citada Tabla de Contenido Promedio de Sodio y Potasio en Algunos Alimentos Comunes<sup>(2)</sup>.

Los resultados se presentan de la siguiente manera: Leche y productos lácteos, hortalizas, frutas, cereales, leguminosas, tubérculos y raíces, carnes, pescado, huevo.

## Recetas estandarizadas

### Leche y productos lácteos

#### Dulce de lecha

Ingredientes	32 g Leche en polvo		
:	27 g Azúcar blanca		
	5 g Limón		
Ración:	80 g	Aporte	12,37 % Prot.
Medida:	1/3 Taza	Porcentual:	28,75 % Grasas
			58,87 % CHO
Valor	Cal: 267,1	Fe: 0,22 mg	Vit A: 307,2 E.R
Nutricional:	Prot: 8,30 g	Mg: 35,2 mg	Tiam: 0,09 mg

### Hortalizas

#### Ensalada de lechuga, tomate y pepino

Ingredientes	20 g Lechuga	15 g Cebolla	0,5 g Sal
:	70 g Tomate	10 cc Aceite	
	20 g Pepino	5 cc Vinagre	
Ración:	140,5 g	Aporte	5,07 % Prot.
Medida:	1 Taza	Porcentual:	83,33 % Grasa
			11,60 % CHO
Valor	Cal: 112,95	Fe: 0,97 mg	Vit A: 121,35 E
Nutricional:	Prot: 1,43 g	Mg: 7,1mg	Tiam: 0,07 mg

Grasas: 8,57 g  
 CHO\*:39,50 g  
 Ca: 305 mg  
 P: 234,06 mg  
 Zn: 0,67 mg  
 Cu: 0,05 mg  
 Na: 118,97 mg  
 K: 378,7 mg  
 Ribofl: 0,46 mg  
 Niac: 0,22 mg  
 Vit B6: 0,06 mg  
 Ac. Asc: 1,75 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

\*CHO: Carbohidratos

### Croqueta de Queso

Ingredientes :  
 20 g Harina de trigo enriquecida  
 20 g Queso blanco duro  
 25 g Huevo  
 10 g Pan de trigo blanco. Rallado  
 20 cc Aceite

Ración: 100 g  
 Medida: 1 Unidad  
 Aporte Porcentual:  
 2,06 % Prot.  
 67,24 % Grasas  
 20,70 % CHO

Valor Nutricional:  
 Cal: 395,7  
 Prot: 11,92 g  
 Grasas: 29,54 g  
 CHO:20,46 g  
 Ca: 189,85 mg  
 P: 218,2 mg  
 Fe: 1,91 mg  
 Mg: 11 mg  
 Zn: 0,94 mg  
 Cu: 0 mg  
 Na: 65,3 mg  
 K: 74,85 mg  
 Vit A: 132 E.R  
 Tiam: 0,11 mg  
 Ribofl: 0,27 mg  
 Niac: 1,09 mg  
 Vit B6: 0,02 mg  
 Ac. Asc: 0 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Yogurt

Ingredientes :  
 22 g Leche en polvo completa  
 42 g Yogurt natural

Ración: 231 g  
 Medida: 3/4 Taza  
 Aporte Porcentual:  
 21,35 % Prot.  
 47,97 % Grasas  
 30,68 % CHO

Valor Nutricional:  
 Cal: 139,32  
 Prot: 7,48 g  
 Grasas: 7,47 g  
 CHO:10,75 g  
 Ca: 283,54 mg  
 P: 160,16 mg  
 Fe: 0,13 mg  
 Mg: 24,2 mg  
 Zn: 0,46 mg  
 Cu: 0,03 mg  
 Na: 81,62 mg  
 K: 255,2 mg  
 Vit A: 238,92 E.R  
 Tiam: 0,09 mg  
 Ribofl: 0,41 mg  
 Niac: 0,15 mg  
 Vit B6: 0,04 mg  
 Ac. Asc: 0 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Hortalizas

#### Ensalada de zanahorias cruda

Grasas: 10,44 g  
 CHO:3,27 g  
 Ca: 32,8 mg  
 P: 30,9 mg  
 Zn: 0,17mg  
 Cu: 0,02mg  
 Na: 8,68 mg  
 K: 227,2 mg  
 Ribofl: 0,49 mg  
 Niac: 0,62 mg  
 Vit B6: 0,10 mg  
 Ac. Asc: 12,75 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Ensalada mixta

Ingredientes :  
 50 g Pepino  
 50 g Tomate  
 15 g Cebolla  
 10 g Pepino  
 10 g Aceite  
 5 cc Vinagre  
 0,5 g Sal

Ración: 140,5 g  
 Medida: 1 Taza  
 Aporte Porcentual:  
 4,49 % Prot.  
 84,38 % Grasa  
 11,12 % CHO

Valor Nutricional:  
 Cal: 113,45  
 Prot: 1,24 g  
 Grasas: 10,35 g  
 CHO:3,07 g  
 Ca: 20,7 mg  
 P: 31,7 mg  
 Fe: 0,73 mg  
 Mg: 8,1mg  
 Zn: 0,15mg  
 Cu: 0,03mg  
 Na: 9,58 mg  
 K: 219,5 mg  
 Vit A: 141,75 E  
 Tiam: 0,06 mg  
 Ribofl: 0,04 mg  
 Niac: 0,59 mg  
 Vit B6: 0,1 mg  
 Ac. Asc: 25,35 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Ensalada de acelga

Ingredientes :  
 200 g Acelga  
 15 g Cebollas  
 15 g Pimentón  
 10 cc Aceite  
 5 cc Vinagre  
 0,5 g Sal

Ración: 190,5 g  
 Medida: 1 ¼ Taza  
 Aporte Porcentual:  
 12,66 % Prot.  
 68,83 % Grasa  
 18,51 % CHO

Valor Nutricional:  
 Cal: 137,45  
 Prot: 4,33 g  
 Grasas: 10,46 g  
 CHO:6,33 g  
 Ca: 230,75 mg  
 P: 105,25 mg  
 Fe: 6,96 mg  
 Mg: 0,6 mg  
 Zn: 0,57 mg  
 Cu: 0,26 mg  
 Na: 0,58 mg  
 K: 24 mg  
 Vit A: 1317,75  
 Tiam: 0,11 mg  
 Ribofl: 0,37 mg  
 Niac: 0,99 mg  
 Vit B6: 0,03 mg  
 Ac. Asc: 93,35 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

#### Ensalada de remolacha

Ingredientes 15 g Zanahoria  
: 10 g Cebolla  
5 cc Aceite  
5 cc Vinagre  
0,5 g Sal

---

Ración:	110,5 g	Aporte	2,14 % Prot.
Medida:	¼ Taza	Porcentual:	84,03 % Grasas 13,83 % CHO

---

Valor	Cal: 54,1	Fe: 0,13 mg	Vit A: 128 E.R
Nutricional:	Prot: 0,29 g	Mg: 3,1 mg	Tiam: 0,01 mg
	Grasas: 5,05 g	Zn: 0,21 mg	Ribofl: 0,01 mg
	CHO:1,87 g	Cu: 0,01 mg	Niac: 0,09 mg
	Ca: 9,7 mg	Na: 9,43 mg	Vit B6: 0,06 mg
	P: 9,5 mg	K: 59,5 mg	Ac. Asc: 1,65 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

Ingredientes 120 g 10 cc Aceite  
: Remolacha 5 cc Vinagre  
15 g Cebolla 0,5 g Sal  
10 g Pimentón

---

Ración:	150,5 g	Aporte	5,61 % Prot.
Medida:	¼Taza	Porcentual:	65,88 % Grasa 28,51 % CHO

---

Valor	Cal: 140,45	Fe: 1,45 mg	Vit A: 78,75 E.
Nutriciona	Prot: 1,97 g	Mg: 30,6 mg	Tiam: 0,04 mg
l	Grasas: 10,29 g	Zn: 0,43 mg	Ribofl: 0,07 mg
	CHO:10,02 g	Cu: 0,10 mg	Niac: 0,62 mg
	Ca: 37,4 mg	Na: 70,18 mg	Vit B6: 0,09 mg
	P: 56,5 mg	K: 427,2 mg	Ac. Asc: 29,35 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Ensalada Rusa

Ingredientes	50 g papas	10 g Pimentón rojo
:	50 g Zanahorias	15 g Mayonesa
	20 g guisantes	0,5 g Sal
	20 g Huevo	
	15 g Cebolla	

Ración:	180 g	Aporte	10,56 % Prot.
Medida:	1 Taza	Porcentual:	57,59 % Grasas 31,85 % CHO

Valor	Cal: 227,15	Fe: 1,87 mg	Vit A: 570,45
Nutricional:	Prot: 5,99 g	Mg: 22 mg	E.R
	Grasas: 14,52	Zn: 0,55 mg	Tiam: 0,17 mg
	g	Cu: 0,07 mg	Ribofl: 0,16 mg
	CHO:18,07 g	Na: 60,88 mg	Niac: 1,41 mg
	Ca: 49,15 mg	K: 403,9 mg	Vit B6: 0,35 mg
	P: 117,7 mg		Ac. Asc: 34,85 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Ensalada de berenjenas

Ingredientes	110 g Berenjenas	15 g Pimentón rojo
:	15 g Cebolla	5 cc Vinagre
	10 cc Aceite	0,5 g Sal

Ración:	158,5 g	Aporte	4,80 % Prot.
Medida:	1 Taza	Porcentual:	78,40 % Grasas 16,80 % CHO

Valor	Cal: 119,25	Fe: 1,86 mg	Vit A: 120,75
Nutricional:	Prot: 1,43 g	Mg: 11,6 mg	E.R
	Grasas: 10,39	Zn: 0,23 mg	Tiam: 0,07 mg
	g	Cu: 0,01 mg	Ribofl: 0,06 mg
	CHO:5,01 g	Na: 2,58 mg	Niac: 0,79 mg
	Ca: 21,75 mg	K: 194 mg	Vit B6: 0,11 mg
	P: 42,25 mg		Ac. Asc: 30,35 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Ensalada de coliflor

Ingredientes	100 g Coliflor	0,5 g Sal
:	15 g Cebolla	
	10 g Pimentón	
	10 cc Aceite	
	5 cc Vinagre	

Ración:	160,5 g	Aporte	9,49 % Prot.
Medida:	1 Taza	Porcentual:	78,46 % Grasas 12,04 % CHO

Valor	Cal: 117,45	Fe: 1,03 mg	Vit A: 87,75 E.
Nutriciona	Prot: 2,79 g	Mg: 17,6mg	Tiam: 0,09 mg
l	Grasas: 10,25	Zn: 0,63mg	Ribofl: 0,10 mg
	g	Cu: 0,02mg	Niac: 0,64 mg
	CHO:3,54 g	Na: 9,58 mg	Vit B6: 0,31 mg
	Ca: 34,2 mg	K: 404 mg	Ac. Asc: 82,35 mg
	P: 70,7 mg		

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Ensalada de repollo

Ingredientes	75 g Repollo	15 g Mayonesa
:	15 g Cebolla	0,5 g Sal
	10 g Pimentón	
	5 cc Aceite	
	5 cc Vinagre	

Ración:	125,5 g	Aporte	3,25 % Prot.
Medida:	1 1/2 Taza	Porcentual:	83,97 % Grasas 12,78 % CHO

Valor	Cal: 184,4	Fe: 0,56 mg	Vit A: 89,85 E.
Nutriciona	Prot: 1,50 g	Mg: 11,1 mg	Tiam: 0,05 mg
l	Grasas: 17,2	Zn: 0,15 mg	Ribofl: 0,05 mg
	g	Cu: 45,02 mg	Niac: 0,36 mg
	CHO:5,89 g	Na: 13,33 mg	Vit B6: 0,09 mg
	Ca: 42,05 mg	K: 213,5 mg	Ac. Asc: 54,85 mg
	P: 37,45 mg		

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Calabacines en salsa

Ingredientes 120 g Calabacín 2 g Ají dulce  
: 80 g Tomates 10 cc Aceite  
40 g Cebollas 0,5 g Sal  
20 g Pimentón

---

Ración: 210 g Aporte 9,09 % Prot.  
Medida: 1 1/4 Taza Porcentual: 69,77 % Grasas  
21,13 % CHO

---

Valor Cal: 138,92 Fe: 1,65 mg Vit A: 261,92  
Nutricional: Prot: 3,15 g Mg: 7,2 mg E.R  
Grasas: 10,77 Zn: 0,16 mg Tiam: 0,15 mg  
g Cu: 0,02 mg Ribofl: 0,12 mg  
CHO:7,34 g Na: 8,53 mg Niac: 1,73 mg  
Ca: 57,8 mg K: 264 mg Vit B6: 0,16 mg  
P: 96,76 mg Ac. Asc: 45,02  
mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Tomates rellenos con carne

Ingredientes 100 g Tomate 20 g Queso amarillo  
: 80 g Pernil 5 g Margarina  
20 g Queso blanco

---

Ración: 225 g Aporte 32,16 % Prot.  
Medida: 1 Unidad Porcentual: 64,85 % Grasas  
mediana 2,93 % CHO

---

Valor Cal: 335,45 Fe: 2,02 mg Vit A: 253,3 E.R  
Nutricional: Prot: 26,97 g Mg: 14 mg Tiam: 0,79 mg  
Grasas: 24,17 Zn: 0,17 mg Ribofl: 0,34 mg  
g Cu: 0,06 mg Niac: 4,48 mg  
CHO:2,46 g Na: 3 mg Vit B6: 0,1 mg  
Ca: 342,8 mg K: 242 mg Ac. Asc: 25 mg  
P: 390,4 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Frutas

#### Jugo de guayaba

Ingredientes 100 g  
: Guayaba  
10 g Azúcar

---

Ración: 210 cc Aporte 5,80 % Prot.  
Medida: 1 vaso Porcentual: 5,22 % Grasas  
89,99 % CHO

---

Valor Cal: 68,8 Fe: 1,1 mg Vit A: 687 E.R  
Nutriciona Prot: 1 g Mg: 0 mg Tiam: 0,05 mg  
l Grasas: 0,4 g Zn: 0 mg Ribofl: 0,06 mg  
CHO:15,359 g Cu: 0 mg Niac: 0,8 mg  
Ca: 23 mg Na: 0 mg Vit B6: 0 mg  
P: 32 mg K: 0 mg Ac. Asc: 160 m

Fuente: Fundación Cavendes 1999

#### Jugo de nispero

Ingredientes 70 g Nispero  
: 10 g Azúcar

---

Ración: 220 cc Aporte 1,15 % Prot.  
Medida: 1 Vaso Porcentual: 6,47 % Grasas  
92,38 % CHO

---

Valor Cal: 95,1 Fe: 0,35 mg Vit A: 0 E.R  
Nutriciona Prot: 0,28 g Mg: 0 mg Tiam: 0 mg  
l Grasas: 0,7 g Zn: 0 mg Ribofl: 0,02 mg  
CHO:22,48 g Cu: 0 mg Niac: 0,14 mg  
Ca: 28 mg Na: 0 mg Vit B6: 0 mg  
P: 4,2 mg K: 0 mg Ac. Asc: 4,9 m

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Crema de auyama

Ingredientes	100 g Auyama	120 cc salsa blanca
:	2 g Ají dulce	2 g Ajo
	5 g Pimentón	5 g Cebolla
		0,5 g Sal

Ración:	240 cc	Aporte	5,69 % Prot.
Medida:	1 Taza	Porcentual:	72,14 % Grasas 22,17 % CHO

Valor	Cal: 649,65	Fe: 2,08 mg	Vit A: 875,77
Nutricional:	Prot: 9,31 g	Mg: 17,5 mg	E.R
	Grasas: 52,45 g	Zn: 0,67 mg	Tiam: 0,20 mg
	g	Cu: 0,01 mg	Ribofl: 0,35 mg
	CHO:36,26 g	Na: 45,06 mg	Niac: 2,11 mg
	Ca: 165,29 mg	K: 199,2 mg	Vit B6: 0,05 mg
	P: 171,23 mg		Ac. Asc: 19,37 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Jugo de parchita

Ingredientes	30 g Tomate
:	20 g Azúcar

Ración:	220 g	Aporte	2,01 % Prot.
Medida:	1 Vaso	Porcentual:	8,53 % Grasas 89,46 % CHO

Valor	Cal: 103	Fe: 0,48 mg	Vit A: 48,9 E.R
Nutricional:	Prot: 0,54 g	Mg: 8,7 mg	Tiam: 0,03 mg
	Grasas: 1,02 g	Zn: 0,15 mg	Ribofl: 0,03 mg
	g	Cu: 0 mg	Niac: 0,45 mg
	CHO:24,07 g	Na: 5,7 mg	Vit B6: 0 mg
	Ca: 6 mg	K: 60 mg	Ac. Asc: 4,8 mg
	P: 2,7 mg		

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Jugo de Lechoza

Ingredientes	100 g
:	Lechoza
	10 g Azúcar

Ración:	210 cc	Aporte	3,39 % Prot.
Medida:	1 Vaso	Porcentual:	1,27 % Grasas 95,33 % CHO

Valor	Cal: 70,8	Fe: 0,3 mg	Vit A: 151 E.R
Nutriciona	Prot: 0,6 g	Mg: 41 mg	Tiam: 0,03 mg
l	Grasas: 0,1 g	Zn: 0,04 mg	Ribofl: 0,04 mg
	CHO:16,85 g	Cu: 0 mg	Niac: 0,3 mg
	Ca: 19 mg	Na: 3 mg	Vit B6: 0 mg
	P: 14 mg	K: 211 mg	Ac. Asc: 60 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Jugo de naranja

Ingredientes	360 g Nispero
:	

Ración:	220 cc	Aporte	7,37 % Prot.
Medida:	1 Vaso	Porcentual:	0 % Grasas 92,63 % CHO

Valor	Cal: 126	Fe: 5,04 mg	Vit A: 25,2 E.R
Nutriciona	Prot: 2,52 g	Mg: 0 mg	Tiam: 0,28 mg
l	Grasas: 0 g	Zn: 0 mg	Ribofl: 0,14 mg
	CHO:31,68 g	Cu: 0 mg	Niac: 1,44 mg
	Ca: 234 mg	Na: 1,08 mg	Vit B6: 0 mg
	P: 75,6 mg	K: 612 mg	Ac. Asc: 162 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

## Jugo de piña

Ingredientes 100 g Tomate  
: 10 g Azúcar

Ración:	210 g	Aporte	2,08 % Prot.
Medida:	1 Vaso	Porcentual:	2,34 % Grasas 95,57 % CHO

Valor	Cal: 94,8	Fe: 0,5 mg	Vit A: 14 E.R
Nutricional:	Prot: 0,4 g	Mg: 17 mg	Tiam: 0,08 mg
	Grasas: 0,2 g	Zn: 0,12 mg	Ribofl: 0,02 mg
	CHO:18,35 g	Cu: 0,01 mg	Niac: 0,2 mg
	Ca: 16 mg	Na: 2 mg	Vit B6: 0,07 mg
	P: 11 mg	K: 173 mg	Ac. Asc: 26 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

## Jugo de limón

Ingredientes 60 g Limón  
: 30 g Azúcar

Ración:	230 cc	Aporte	1,46 % Prot.
Medida:	1 Vaso	Porcentual:	2,19 % Grasas 92,35 % CHO

Valor	Cal: 145,8	Fe: 0,36 mg	Vit A: E.R
Nutriciona	Prot: 0,54 g	Mg: 0 mg	Tiam: 0,02 mg
l	Grasas: 0,36 g	Zn: 0,06 mg	Ribofl: mg
		Cu: 0,01 mg	Niac: 0,06 mg
	CHO:31,61 g	Na: 3 mg	Vit B6: 0,06 mg
	Ca: 24 mg	K: 90 mg	Ac. Asc: 21 mg
	P: 13,2 mg		

Fuente: Fundación Cavendes 1999

## Cereales

### Arepa

Ingredientes 50 g Harina de maíz enriquecida  
: 0,5 g Sal

Ración:	96 g	Aporte	8,24 % Prot.
Medida:	1 Unidad mediana	Porcentual:	2,83 % Grasas 88,93 % CHO

Valor	Cal: 177	Fe: 2,5 mg	Vit A: 135 E.R
Nutricional:	Prot: 3,6 g	Mg: 0 mg	Tiam: 0,15 mg
	Grasas: 0,55 g	Zn: 0 mg	Ribofl: 0,12 mg
		Cu: 0 mg	Niac: 2,55 mg
	CHO: 38,85 g	Na: 0,13 mg	Vit B6: 0 mg
	Ca: 6 mg	K: 0 mg	Ac. Asc: 0 mg
	P: 32 mg		

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Paella

Ingredientes 70 g Arroz 30 g Pimentón 0,5 g Sal  
: 100 g Pollo 20 g Cebolla  
30 g 5 g Ajo  
Calamares 15 cc Aceite  
30 g  
Camarones

Ración:	376 g	Aporte	23,81 % Prot.
Medida:	2 Taza	Porcentual:	39,69 % Grasa 36,51 % CHO

Valor	Cal: 629,85	Fe: 3,07 mg	Vit A: 157 E.R
Nutriciona	Prot: 37,51 g	Mg: 51,65 mg	Tiam: 0,18 mg
l	Grasas: 27,79 g	Zn: 2,36 mg	Ribofl: 0,25 mg
		Cu: 0,84 mg	Niac: 15,92 mg
	CHO:57,52 g	Na: 374,13 mg	Vit B6: 0,08 mg
	Ca: 64,5 mg	K: 486,8 mg	Ac. Asc: 33,85 mg
	P: 436,75 mg		

Fuente: Fundación Cavendes 1999

## Empanadas

Ingredientes	50 g Harina de maíz	2 g Ají dulce
:	enriquecida	20 cc Aceite
	40 g Carne	5 g Tomate
	5 g Pimentón	0,5 g Sal
	5 g Cebolla	

Ración:	145 g	Aporte	12,16 % Prot.
Medida:	2 Unidad mediana	Porcentual:	47,65 % Grasas 40,19 % CHO

Valor	Cal: 398,32	Fe: 3,63 mg	Vit A: 183,67
Nutricional:	Prot: 12,04 g	Mg: 0,55 mg	E.R
	Grasas: 20,96 g	Zn: 0,01 mg	Tiam: 0,18 mg
		Cu: 0,003 mg	Ribofl: 0,19 mg
	CHO: 39,78 g	Na: 0,73 mg	Niac: 4,52 mg
	Ca: 12,4 mg	K: 20,5 mg	Vit B6: 0,01 mg
	P: 107,86 mg		Ac. Asc: 10,67 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

## Arroz Blanco

Ingredientes	50 g Arroz
:	5 g Cebolla
	5 g Pimentón
	10 cc Aceite
	0,5 g Sal

Ración:	170 g	Aporte	6,27 % Prot.
Medida:	1 Taza	Porcentual:	35,15 % Grasas 58,58 % CHO

Valor	Cal: 265,65	Fe: 0,50 mg	Vit A: 39,25 E.R
Nutricional:	Prot: 4,16 g	Mg: 0,2 mg	Tiam: 0,04 mg
	Grasas: 10,37 g	Zn: 0,01 mg	Ribofl: 0,02 mg
		Cu: 0,002 mg	Niac: 0,81 mg
	CHO: 38,89 g	Na: 0,28 mg	Vit B6: 0,01 mg
	Ca: 6,25 mg	K: 8 mg	Ac. Asc: 8,45 mg
	P: 77,25 mg		

Fuente: Fundación Cavendes 1999

## Leguminosas

### Caraotas negras

Ingredientes	50 g Caraotas negras	2 g Ají dulce
:	5 g Cebolla	10 cc Aceite
	2 g Ajo	0,5 g Sal
	5 g Pimentón	

Ración:	200 g	Aporte	21,28 % Prot.
Medida:	1 Taza	Porcentual:	44,13 % Grasas 34,59 % CHO

Valor	Cal: 220,65	Fe: 4,61 mg	Vit A: 42,37 E.R
-------	-------------	-------------	------------------

## Pasta con salsa de carne

Ingredientes	50 g Pasta	5 g Ajo
:	80 g Tomate	15 cc Aceite
	60 g Carne molida	0,5 g sal
	12 g Queso Parmesano	

Ración:	259,5 g	Aporte	19,66 % Prot.
Medida:	1 ¼ Taza	Porcentual:	50,19 % Grasas 30,15 % CHO

Valor	Cal: 499,07	Fe: 5,31 mg	Vit A: 131,28 E
Nutriciona	Prot: 24,53 g	Mg: 12,25 mg	Tiam: 0,61 mg
l	Grasas: 27,84 g	Zn: 0,76 mg	Ribofl: 0,40 mg
		Cu: 0,05 mg	Niac: 4,95 mg
	CHO: 37,63 g	Na: 138,33 mg	Vit B6: 0,9 mg
	Ca: 190,5 mg		Ac. Asc: 6,45 mg
	P: 300,51 mg	K: 244,2 mg	

Fuente: Fundación Cavendes 1999

## Canelones Rellenos

Ingredientes	50 g Canelones	2 g Ají dulce
:	25 g Carne Molida	1 g Ajo
	10 g Tomate	12 g Queso Parmesano
	10 g Cebolla	60 g Salsa Bechame
	10 g Pimentón	10 cc Aceite
		0,5 g sal

Ración:	274 g	Aporte	14,10 % Prot.
Medida:	3 Unidades	Porcentual:	50,62 % Grasas 35,28 % CHO

Valor	Cal: 636,08	Fe: 4,55 mg	Vit A: 244,6 E.
Nutriciona	Prot: 22,59 g	Mg: 19,45 mg	Tiam: 0,66 mg
l	Grasas: 36,05 g	Zn: 1,33 mg	Ribofl: 0,59 mg
		Cu: 0,06 mg	Niac: 5,41 mg
	CHO: 56,54 g	Na: 161,97 mg	Vit B6: 0,13 mg
	Ca: 266,77 mg		Ac. Asc: 23,72 mg
	P: 326,63 mg	K: 210,8 mg	

Fuente: Fundación Cavendes 1999

## Tubérculos y raíces

### Papas fritas

Ingredientes	130 g Papas
:	15 cc Aceite
	0,5 g Sal

Ración:	75 g	Aporte	4,34 % Prot.
Medida:	½ Taza	Porcentual:	56,82 % Grasas 38,84 % CHO

Valor	Cal: 240,3	Fe: 1,04 mg	Vit A: E.R
-------	------------	-------------	------------

Nutricional:	Prot: 11,75 g	Mg: 86,2 mg	Tiam: 0,39 mg
	Grasas: 10,83 g	Zn: 1,83 mg	Ribofl: 0,13 mg
		Cu: 0,42 mg	Niac: 15,85 mg
	CHO: 19,10 g	Na: 2,86 mg	Vit B6: 0,16 mg
	Ca: 68,69 mg	K: 761,9 mg	Ac. Asc: 14,29 mg
	P: 209,83 mg		

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Lentejas con papas y zanahorias

Ingredientes	50 g Lentejas	10 g Zanahorias
:	5 g Cebolla	10 g Papa
	5 g Pimentón	10 cc Aceite
	2 g Ají dulce	0,5 g Sal
	2 g Ajo	

Ración:	150 g	Aporte	21,37 % Prot.
Medida:	1 Taza	Porcentual:	40,43 % Grasas 38,20 % CHO

Valor Nutricional:	Cal: 233,95	Fe: 4,03 mg	Vit A: 155,87 E.R
	Prot: 12,5 g	Mg: 58 mg	Tiam: 0,22 mg
	Grasas: 10,51 g	Zn: 1,87 mg	Ribofl: 0,11 mg
		Cu: 0,44 mg	Niac: 1,07 mg
	CHO: 22,34 g	Na: 11,66 mg	Vit B6: 0,10 mg
	Ca: 48,69 mg		Ac. Asc: 12,79 mg
	P: 193,23 mg	K: 543 mg	

Fuente: Fundación Cavendes 1999

Nutriciona l	Prot: 2,6 g	Mg: 26 mg	Tiam: 0,13 mg
	Grasas: 15,13 g	Zn: 0,45 mg	Ribofl: 0,07 mg
		Cu: 0,11 mg	Niac: 1,56 mg
	CHO: 23,27 g	Na: 4,03 mg	Vit B6: 0,40 mg
	Ca: 10,4 mg	K: 534,3 mg	Ac. Asc: 26 mg
	P: 58,5 mg		

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Yuca con mojo

Ingredientes	130 g Yuca	2 g Cilantro
:	10 g Cebolla	5 cc Vinagre
	10 g Pimentón	10 cc Aceite
	2 g Ají dulce	0,5 g sal

Ración:	179,5 g	Aporte	2,37 % Prot.
Medida:	1 Trozo mediano	Porcentual:	32,77 % Grasa 60,86 % CHO

Valor Nutriciona l	Cal: 283,12	Fe: 1,05 mg	Vit A: 81,62 E.
	Prot: 1,68 g	Mg: 91,4 mg	Tiam: 0,08 mg
	Grasas: 10,31 g	Zn: 0,73 mg	Ribofl: 0,05 mg
		Cu: 0,21 mg	Niac: 0,94 mg
	CHO: 45,95 g	Na: 19,93 mg	Vit B6: 0,02 mg
	Ca: 42,6 mg	K: 463,2 mg	Ac. Asc: 64,22 mg
	P: 76,96 mg		

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Menestron de caraotas rojas

Ingredientes 50 g Caraotas Rojas 5 g Cebollas  
: 30 g Zanahorias 2 g Ají Dulce  
20 g Vainitas 3 g Perejil  
5 g Pimentón 2 g Sal  
10 g Pasta corta 0,5 g Sal

Ración: 150 g Aporte 28,35 % Prot.  
Medida: 1 Taza Porcentual: 6,49 % Grasas  
65,17 % CHO

Valor Cal: 186,25 Fe: 4,58 mg Vit A: 309,97  
Nutricional: Prot: 12,98 g Mg: 75,1 mg E.R  
Grasas: 1,32 g Zn: 1,46 mg Tiam: 0,24 mg  
g Cu: 0,36 mg Ribofl: 0,20 mg  
CHO: 29,84 g Na: 24,23 mg Niac: 2,69 mg  
Ca: 115,79 mg K: 108,07 mg Vit B6: 0,30 mg  
mg Ac. Asc: 15,17  
P: 217,23 mg mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Torticas de ñame

Ingredientes 100 g Ñame  
: 10 g Queso  
10 cc Aceite

Ración: 95,5 g Aporte 8,10 % Prot.  
Medida: 1 Unidad Porcentual: 53,01 % Grasas  
mediana 38,89 % CHO

Valor Cal: 226,9 Fe: 0,98 mg Vit A: 36 E.R  
Nutricional: Prot: 4,59 g Mg: 0 mg Tiam: 0,12 mg  
Grasas: 13,35 g Zn: 0,11 mg Ribofl: 0,08 mg  
g Cu: 10 mg Niac: 0,41 mg  
CHO: 22,04 g Na: 393 mg Vit B6: 0 mg  
Ca: 102,8 mg K: 0 mg Ac. Asc: 7 mg  
P: 114 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Buñuelos de apio

Ingredientes 100 g Apio  
: 12 g Huevos  
10 g Queso  
15 cc Aceite

Ración: 124,5 g Aporte 6,94 % Prot.  
Medida: 1 Unidad Porcentual: 61,49 % Grasas  
mediana 31,57 % CHO

### Torticas de ocumo

Ingredientes 100 g Ocumo  
: 10 g Queso  
20 g Huevo  
10 cc Aceite

Ración: 132,55 g Aporte 10,14 % Prot.  
Medida: 1 unidad Porcentual: 55,30 % Grasa  
mediano 34,56 % CHO

Valor Cal: 263,1 Fe: 1,54 mg Vit A: 87 E.R  
Nutriciona Prot: 6,67 g Mg: 2,4 mg Tiam: 0,15 mg  
l Grasas: 16,17 g Zn: 0,28 mg Ribofl: 0,13 mg  
g Cu: 0 mg Niac: 0,63 mg  
CHO: 22,74 g Na: 28,8 mg Vit B6: 0,01 mg  
Ca: 117,8 mg K: 29,4 mg Ac. Asc: 6 mg  
P: 177 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Tajadas

Ingredientes 100 g Plátanos  
: 10 g Aceite

Ración: 110 g Aporte 2,46 % Prot.  
Medida: 5 Tajadas Porcentual: 41,12 % Grasa  
56,41 % CHO

Valor Cal: 227 Fe: 10 mg Vit A: 158 E.R  
Nutriciona Prot: 1,4 g Mg: 0 mg Tiam: 0,05 mg  
l Grasas: 10,4 g Zn: 0 mg Ribofl: 0,07 mg  
g Cu: 0 mg Niac: 0,8 mg  
CHO: 32,1 g Na: 1 mg Vit B6: 0 mg  
Ca: 5 mg K: 420 mg Ac. Asc: 15 mg  
P: 38 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Tostones

Ingredientes 80 g Plátano Pintón  
: 30 c Aceite  
0,5 g Sal

Ración: 110,5 g Aporte 0,99 % Prot.  
Medida: 5 Tajadas Porcentual: 70,03 % Grasa  
28,98 % CHO

Valor	Cal: 286,62	Fe: 1,31 mg	Vit A: 121,8 E.R
Nutricional:	Prot: 4,97 g	Mg: 1,44 mg	Tiam: 0,07 mg
	Grasas: 19,58 g	Zn: 0,16 mg	Ribofl: 0,12 mg
	CHO: 22,62 g	Cu: 0 mg	Niac: 3,52 mg
	Ca: 116,4 mg	Na: 17,28 mg	Vit B6: 0,01 mg
	P: 149 mg	K: 17,64 mg	Ac. Asc: 18 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

Valor	Cal: 387,6	Fe: 0,88 mg	Vit A: 0 E.R
Nutriciona	Prot: 0,96 g	Mg: 0 mg	Tiam: 0,04 mg
l	Grasas: 30,16 g	Zn: 0 mg	Ribofl: 0,07 mg
	CHO: 28,08 g	Cu: 0 mg	Niac: 0,56 mg
	Ca: 3,2 mg	Na: 0,13 mg	Vit B6: 0 mg
	P: 32 mg	K: 0 mg	Ac. Asc: 8 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

## Carnes y pescados

### Hamburguesa

Ingredientes	110 g Carne molida		
:	20 g Pan rallado		
	10 g Cebolla		
	2 cc Aceite		
	0,5 g Sal		
Ración:	97,5 g	Aporte	29,7 % Prot.
Medida:	1 Unidad Mediana	Porcentual:	53,9 % Grasas 16,6 % CHO
Valor	Cal: 302,4	Fe: 4,03 mg	Vit A: 0,5 E.R
Nutricional:	Prot: 22,44 g	Mg: 8,04 mg	Tiam: 0,04 mg
	Grasas: 18,1 g	Zn: 0,18 mg	Ribofl: 0,06 mg
	CHO: 12,32 g	Cu: 0 mg	Niac: 0,8 mg
	Ca: 25,3 mg	Na: 57,03 mg	Vit B6: 0,02 mg
	P: 191,2 mg	K: 42,2 mg	Ac. Asc: 0,9 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Carne estofada

Ingredientes	120 g Carne (Pulpa negra)	10 cc Aceite	
:	50 g Papa	10 g Harina	
	10 g Cebolla	15 cc Vino	
	240 cc Caldo	0,5 g sal	
Ración:	390,5 g	Aporte	38,72 % Prot.
Medida:	1 ½ Taza	Porcentual:	34,24 % Grasa 23,05 % CHO
Valor	Cal: 302,25	Fe: 4,9 mg	Vit A: 0,5 E.R
Nutriciona	Prot: 28,41 g	Mg: 10,6 mg	Tiam: 0,22 mg
l	Grasas: 12,47 g	Zn: 0,29 mg	Ribofl: 0,29 mg
	CHO: 16,91 g	Cu: 0,05 mg	Niac: 7,32 mg
	Ca: 21,6 mg	Na: 2,43 mg	Vit B6: 0,17 mg
	P: 493,9 mg	K: 234 mg	Ac. Asc: 10,9 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

## Albóndigas

Ingredientes	110 g Carne molida	2 g Ajo	
:	10 g Harina de trigo	5 g Pimentón	
	25 g Huevo	0,5 g Sal	
	6 g Aceite		
	5 g Cebolla		
Ración:	106,5 g	Aporte	27,89 % Prot.
Medida:	2 Unidades	Porcentual:	62,37 % Grasas 9,74 % CHO
Valor	Cal: 354,53	Fe: 4,56 mg	Vit A: 99,25 E.R
Nutricional:	Prot: 24,68 g	Mg: 5,7 mg	Tiam: 0,06 mg
	Grasas: 24,53	Zn: 0,48 mg	Ribofl: 0,11 mg
	g	Cu: 0 mg	Niac: 0,43 mg
	CHO: 8,62 g	Na: 36,86	Vit B6: 0,03 mg
	Ca: 35,44 mg	mg	Ac. Asc: 8,47 mg
	P: 232,67 mg	K: 69,65 mg	

Fuente: Fundación Cavendes 1999

## Carne mechada

Ingredientes	150 g Carne Falda	2 g Ajo	
:	5 g Cebolla	10 cc Aceite	
	5 g Pimentón	0,5 g Sal	
	2 g Ají dulce		
	5 g Tomate		
Ración:	110 g	Aporte	53,47 % Prot.
Medida:	¼ Taza	Porcentual:	43,98 % Grasas 2,55 % CHO
Valor	Cal: 234	Fe: 3,90 mg	Vit A: 48,67 E.R
Nutricional:	Prot: 31,21 g	Mg: 1,05	Tiam: 0,08 mg
	Grasas: 11,41	mg	Ribofl: 0,25 mg
	g	Zn: 0,03 mg	Niac: 7,03 mg
	CHO: 1,49 g	Cu: 0 mg	Vit B6: 0,02 mg
	Ca: 15,14 mg	Na: 0,81 mg	Ac. Asc: 10,69 mg
	P: 272,48 mg	K: 32,9 mg	

Fuente: Fundación Cavendes 1999

## Carne molida

Ingredientes	120 g Carne molida	2 g Ají dulce	
:	5 g Cebolla	10 cc Aceite	
	5 g Pimentón	0,5 g Sal	
	5 g Tomate		
	2 g Ajo		
Ración:	110 g	Aporte	26,18 % Prot.
Medida:	¼ Taza	Porcentual:	72,06 % Grasas 1,76 % CHO
Valor	Cal: 338,7	Fe: 3,87 mg	Vit A: 48,67 E.R

## Milanesa de pollo rebosada

Ingredientes	120 g Pollo		
:	20 g Harina de trigo		
	12 g Huevo		
	20 cc Aceite		
	0,5 g sal		
Ración:	126,5 g	Aporte	36,46 % Prot.
Medida:	1 Unidad mediana	Porcentual:	45,22 % Grasa 18,32 % CHO
Valor	Cal: 487,72	Fe: 2,89 mg	Vit A: 28,8 E.R
Nutriciona	Prot: 28,42 g	Mg: 35,44 mg	Tiam: 0,17 mg
l	Grasas: 35,25	Zn: 1,68 mg	Ribofl: 0,29 mg
	g	Cu: 115,61	Niac: 10,89 mg
	CHO: 14,28 g	mg	Vit B6: 0,01 mg
	Ca: 27,2 mg	Na: 115,48	Ac. Asc: 0 mg
	P: 290,2 mg	mg	
		K: 426,64 mg	

Fuente: Fundación Cavendes 1999

## Pescado frito

Ingredientes	140 g Pescado		
:	2 g Ajo		
	10 cc Aceite		
	0,5 g Sal		
Ración:	112,5 g	Aporte	50,95 % Prot.
Medida:	1 Rueda mediana	Porcentual:	47,95 % Grasa 1,10 % CHO
Valor	Cal: 200,38	Fe: 1,42 mg	Vit A: 0 E.R
Nutriciona	Prot: 25,58 g	Mg: 0,5 mg	Tiam: 0,07 mg
l	Grasas: 10,70	Zn: 0,02 mg	Ribofl: 0,05 mg
	g	Cu: 0 mg	Niac: 3,92 mg
	CHO: 0,55 g	Na: 0,21 mg	Vit B6: 0,01 mg
	Ca: 69,64 mg	K: 12,4 mg	Ac. Asc: 0,02 mg
	P: 301,22 mg		

Fuente: Fundación Cavendes 1999

## Huevos

### Tortilla de papas

Ingredientes	100 g Papas		
:	60 g Huevo		
	10 cc Aceite		
	0,5 g sal		
Ración:	170,5 g	Aporte	14,31 % Prot.
Medida:	1 Unidad mediana	Porcentual:	57,18 % Grasa 28,51 % CHO
Valor	Cal: 264,6	Fe: 2,48 mg	Vit A: 144 E.R

Nutricional:	Prot: 22,15 g	Mg: 1,05 mg	Tiam: 0,01 mg
	Grasas: 27,10 g	Zn: 0,03 mg	Ribofl: 0,01 mg
	CHO: 1,49 g	Cu: 0 mg	Niac: 0,13 mg
	Ca: 22,64 mg	Na: 0,81 mg	Vit B6: 0,02 mg
	P: 186,08 mg	K: 32,9 mg	Ac. Asc: 10,69 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Pescado seco

Ingredientes :	150 g Pescado	2 g Ají dulce
	40 g Cebolla	10 cc Aceite
	20 g Pimentón	0,5 g Sal
	80 g Tomate	
	2 g Ajo	

Ración:	192,5 g	Aporte	49,15 % Prot.
Medida:	¾ Taza	Porcentual:	41,10 % Grasas 9,75 % CHO

Valor Nutricional:	Cal: 269,3	Fe: 3,02 mg	Vit A: 261,92 E.R
	Prot: 33,17 g	Mg: 7,7 mg	Tiam: 0,28 mg
	Grasas: 12,33 g	Zn: 0,18 mg	Ribofl: 0,17 mg
	CHO: 6,58 g	Cu: 0,02 mg	Niac: 0,89 mg
	Ca: 137,44 mg	Na: 8,61 mg	Vit B6: 0,16 mg
	P: 593,28 mg	K: 276,4 mg	Ac. Asc: 43,84 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

Nutriciona l	Prot: 9,44 g	Mg: 27,2 mg	Tiam: 0,16 mg
	Grasas: 16,76 g	Zn: 1,19 mg	Ribofl: 0,24 mg
	CHO: 18,8 g	Cu: 0,09 mg	Niac: 1,26 mg
	Ca: 41mg	Na: 89,53 mg	Vit B6: 0,35 mg
	P: 165 mg	K: 499,2 mg	Ac. Asc: 20 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Perico

Ingredientes :	60 g Huevo	10 cc Aceite
	5 g Cebolla	0,5 g sal
	5 g Pimentón	
	5 g Tomate	

Ración:	63 g	Aporte	21,40 % Prot.
Medida:	1/3 Taza	Porcentual:	74,02 % Grasas 4,58 % CHO

Valor Nutriciona l	Cal: 264,6	Fe: 2,48 mg	Vit A: 189,55 E
	Prot: 9,44 g	Mg: 27,2 mg	Tiam: 0,07 mg
	Grasas: 16,76 g	Zn: 1,19 mg	Ribofl: 0,18 mg
	CHO: 18,8 g	Cu: 0,09 mg	Niac: 0,16 mg
	Ca: 41mg	Na: 89,53 mg	Vit B6: 0,06 mg
	P: 165 mg	K: 499,2 mg	Ac. Asc: 8,85 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

## Huevos Rellenos

Ingredientes 60 g Huevo  
: 30 g Atún  
15 g Mayonesa  
10 g Cebolla  
0,5 g Sal

---

Ración:	108 g	Aporte	25,61 % Prot.
Medida:	1 ½ Taza	Porcentual:	69,90 % Grasas 4,49 % CHO

---

Valor	Cal: 243,4	Fe: 2,11 mg	Vit A: 155 E.R
Nutricional:	Prot: 15,57 g	Mg: 7,6 mg	Tiam: 0,10 mg
	Grasas: 18,89 g	Zn: 1,01 mg	Ribofl: 0,24 mg
	CHO: 2,73 g	Cu: 0,02 mg	Niac: 1,61 mg
	Ca: 49,75 mg	Na: 97,93 mg	Vit B6: 0,18 mg
	P: 217,4 mg	K: 104,2 mg	Ac. Asc: 0,9 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

## Salsa de tomate

Ingredientes 80 g Tomate  
: 40 g Cebolla  
2 g Ajo  
20 g Pimentón  
20 cc Aceite  
0,5 g Sal

---

Ración:	103,25 g	Aporte	3,29 % Prot.
Medida:	½ Taza	Porcentual:	84,99 % Grasas 11,72 % CHO

---

Valor	Cal: 217,38	Fe: 1,04 mg	Vit A: 258,8 E.R
Nutricional:	Prot: 1,78 g	Mg: 7,7 mg	Tiam: 0,09 mg
	Grasas: 20,52 g	Zn: 0,18 mg	Ribofl: 0,42 mg
	CHO: 6,37 g	Cu: 0,02 mg	Niac: 0,86 mg
	Ca: 32,04 mg	Na: 8,61 mg	Vit B6: 0,16 mg
	P: 45,22 mg	K: 276,4 mg	Ac. Asc: 42,02 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

## Salsas

### Salsa Blanca

Ingredientes 20 g Margarina  
: 10 g Harina de trigo  
30 cc Leche Líquida  
completa  
0,24 g Nuez moscada  
0,5 g sal

---

Ración:	60,74 g	Aporte	5,03 % Prot.
Medida:	1/4 Taza	Porcentual:	77,91% Grasas 17,05 % CHO

---

Valor	Cal: 200,2	Fe: 0,38 mg	Vit A: 112,8 E.R
Nutriciona	Prot: 2,52 g	Mg: 5,6 mg	Tiam: 0,04 mg
l	Grasas: 17,34 g	Zn: 0,21 mg	Ribofl: 0,09 mg
	CHO: 8,54 g	Cu: 0 mg	Niac: 0,37 mg
	Ca: 45,2mg	Na: 15,03 mg	Vit B6: 0,01 mg
	P: 43,3 mg	K: 60,70 mg	Ac. Asc: 0,3 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

### Salsa bechamel

Ingredientes 10 g Margarina  
: 10 g Harina de trigo  
30 cc Leche líquida  
completa  
10 g Cebolla

---

Ración:	60,5 g	Aporte	7,92 % Prot.
Medida:	¼ Taza	Porcentual:	63,45 % Grasa 28,63 % CHO

---

Valor	Cal: 131,2	Fe: 0,42mg	Vit A: 62,3 E.R
Nutriciona	Prot: 2,6 g	Mg: 6 mg	Tiam: 0,04 mg
l	Grasas: 9,26 g	Zn: 0,23 mg	Ribofl: 0,09 mg
	CHO: 9,4 g	Cu: 0 mg	Niac: 0,39 mg
	Ca: 46,6 mg	Na: 15,33 mg	Vit B6: 0,03 mg
	P: 46,1 mg	K: 75,6 mg	Ac. Asc: 1,2 mg

Fuente: Fundación Cavendes 1999

NOMENCLATURA DE ALIMENTOS EN LATINOAMERICA

ALIMENTOS VZLA.	INGLES	CHILE	PUERTO RICO	MÉXICO	PURU	COLOMBIA	COSTA RICA	BRASIL	GUATEMALA
Aceite	Oil	*	*	*	*	*	*	Óleo	*
Acelga	Swiss chard, saltwort	*	*	*	*	*	*	*Celga	*
Ají dulce	Capsicum	*	1.	Chile cristalino	*	*	Chile dulce	Pimentão	Chile dulce
Ajo	Garlic	*	*	*	*	*	*	Alho	*
Apio	Arracacha	*	*	*	*	*	*	Batata-baroa, Mandioquinha	*
Arroz	Rice	*	*	*	*	*	*	*	*
Atún	Tuna	*	2.	*	1.	*	*	Atum	*
Auyama	Pumpkin	Alcayota	Calabaza	Calabaza amarilla	Zapallo	*	Ayote sazón	Abóbora, jerimun	Ayote
Azúcar	Sugar	*	3.	*	2.	*	*	Açúcar	*
Berengena	Eggplant	*	Beregena	*	3.	*	*	Berinjela	*
Calabacines	Zucchini	●	4.	Calabacit a	4.	*	Ayote tierno	Abobrinha	Guicoyitos (largos)
Calamares	Squid	1.	5.	*	*	*	*	Calameres, Lula	*
Camarones	Squid prawn	*	*	*	*	*	*	Camarão	*
Caraotas negras	Black beans	Poroto	Habichuelas colorada	Frijol negro	Frijol negro	Frijol	Frijol negro	Feijão-preto	Frijoles negros
Caraotas rojas	Red beans	2.	*	*	5.	*	Frijol rojo	Feijão-preto	Frijoles negros
Carne de res	Beef meat	Carne vacuno	*	*	*	*	*	Calameres, Lula	*

NOMENCLATURA DE ALIMENTOS EN LATINOAMERICA

ALIMENTOS VZLA.	INGLES	CHILE	PUERTO RICO	MÉXICO	PURU	COLOMBIA	COSTA RICA	BRASIL	GUATEMALA
Melón	Cantaloupe Melón	*	*	*	*	*	*	Melão	*
Naranja	Oranges	*	*	*	*	*	*	Laranja	*
Níspero	Zapodilla- Plum, zapote	1.	*	*	*	*	*	Sapotilha, sapoti	Chico zapote
Nuez moscada	Nutmeg	*	1.	1.	1.	*	*	Noz - moscada	*
Ñame	Yam	2.	Ñame blanco o de agua	*	*	*	*	Inhame-da china, cará, Inhame-da Índia	*
Ocumo	Cocoyam	3.	Yautía Malanga blanca, yautía madre	2.	*	*	*	Mangarito, adão, margará mirim, malanga	*
Pan de trigo blanco (rallado)	Bread	*	*	*	*	*	*	Pão-ralado	*
Papa	Potato	*	Papa o patata	*	*	*	*	Batata inglesa, batatinha	*
Parchita	Pasión fruit	4.	2.	3.	Granadilla	Granadilla	*	Maracujá	Maracuyá
Pasta	Paste	Pasta o fideos	Fideos	*	Fideos	*	*	*	*
Pepino	Cucumbe	*	Pepinillo	*	Pepinillo	*	*	*	*
Pernil de cerdo	Pork, pig	*	*	*	*	*	Pierna de cerdo	Pernil de porco	*
Pescado	Fish	*	*	*	*	*	*	Peixe	*

NOMENCLATURA DE ALIMENTOS EN LATINOAMERICA

ALIMENTOS VZLA.	INGLES	CHILE	PUERTO RICO	MÉXICO	PURU	COLOMBIA	COSTA RICA	BRASIL	GUATEMALA
Carne molida	Mince meat	1.	*	*	*	*	*	Carne molida	Falda (para hilachas)
Carne falda	Shredded meat	2.	1.	*	1.	*	*	1.	*
Carne pulpa negra	Lean meat	3.	2.	1.	2.	*	1.	Carne magra	*
Cebolla	Onion	*	*	*	*	*	*	Cebola	*
Cilantro	Coriander	*	3.	*	*	*	Culantro	Coentro	*
Coliflor	Cauliflower	*	*	*	*	*	*	Couve - nabo	*
Guayaba	Guava	4.	*	*	*	*	*	Couve – rábano Goiaba	*
Guisantes (arvejas tiernas)	Garden pea	Arveja cruda	Guisante o Arveja	Alverjón	Arvejas frescas	*	*	Ervilha	Arvejas
Harina de maíz	Corn flour	*	*	*	*	*	*	Farinha de trigo	*
Harina de trigo enriquecida	Wheat flour	*	*	*	Granadilla	Granadilla	*	Maracujá	Maracuyá
Huevo	Egg	*	*	*	*	*	*	Ovo	*
Leche líquida completa	Pasteurized milk	Leche pasteurizada	*	Leche pasteurizada	*	*	Leche fluida	Leite pasteurizado	*
Leche en polvo completa	Paudered milk	*	*	*	*	*	*	Leite pasteurizado	*
Lechoza	Papaya, paw, paw	Papaya	Lechoza, Papaya	Papaya	Papaya	Papaya	*	Mamão papaia	Papaya
Lechuga	Lettuce	*	*	*	*	*	*	Alface	*
Lentejas	Lentil	*	4.	*	*	*	*	Lentilha	*
Limón	Lime, lemon	*	*	*	*	*	*	Limão	*
Margarina	Margarine	*	*	*	*	*	*	*	*
Mayonesa	Mayonnaise	5.	*	*	3.	*	*	Mainosa	*

NOMENCLATURA DE ALIMENTOS EN LATINOAMERICA

ALIMENTOS VZLA.	INGLES	CHILE	PUERTO RICO	MÉXICO	PURU	COLOMBIA	COSTA RICA	BRASIL	GUATEMALA
Pimentón Rojo	Capsicum Guajillcochili	Ají	Pimiento	Chile guajillo	Pimiento	Pimiento	*	Pimentão	Chile pimineto
Piña	Pineapple	1.	*	*	*	*	*	Abacaxi, ananás	*
Plátano maduro	Plantain	Plátano o banana	*	Plátano macho	*	*	*	*	*
Plátano pintón	Unripped Plantain	*	*	1.	1.	*	*	1.	*
Pollo	Chicken	*	*	*	*	*	*	Frango	*
Queso	Yellow	*	*	*	*	*	*	Queijo amarelo	*
Amarillo americano	Processed cheese								
Queso dura blanco	White cheese	*	*	*	*	*	*	Queijo branco duro	*
Queso parmesano	Parmesan cheese	*	*	*	*	*	*	2.	*
Remolacha	Beet, beet root	2.	*	Betabel	2.	*	*	Betarraba	*
Repollo	Cabagge	*	Repollo de col	Col blanca	Col blanca	*	*	Repollo	*
Sal	Salt	*	*	*	*	*	*	*	*
Salsa blanca	White sauce	3.	1.	*	*	*	*	Salsa branca	*
Salsa bechamel	Bechamel sauce	4.	2.	2.	3.	*	*	3.	Salsa blanca
Tomates	Tomato	*	*	Jitomate	*	*	*	*	*
Vainitas	String beans	Poroto verde, vaina	3.	3.	*	*	*	Vagem, Feijão de corda	Ejotes
Vinagre	Vinegar	5.	4.	4.				*	
Yogurt natural	Yoghourt	Champaña de suero	5.	*	*	*	*	Logurte, yogurte	*

NOMENCLATURA DE ALIMENTOS EN LATINOAMERICA

ALIMENTOS VZLA.	INGLES	CHILE	PUERTO RICO	MÉXICO	PURU	COLOMBIA	COSTA RICA	BRASIL	GUATEMALA
Salsa bechamel	Bechamel	1.	1.	1.	1.	*	*	1.	Salsa blanca
Tomates	Tomato	*	*	Jitomate	*	*	*	*	*
Vainitas	String beans	Poroto	2.	2.	*	*	*	Vagem, Feijão	Ejotes

		verde, vaina						de corda	
Vinagre	Vinegar	2.	3.	3.			*	*	
Yogurt natural	Yoghourt	Champaña de suero	4.	*	*	*	*	Logurte, yogurte	*
Yuca	Tapioca, manioc	3.	*	*	*	*		Mandioca, Macaxeira aipim	*
Zanahoria carrot	*	*	*	*	*	*		Cenoura	*

FUENTE: Murillo,S.;

Raffalli, S. Comunicación personal 2000; Tabla de Composición de Alimentos para uso Corriente en Puerto Rico. s/f.;

Tabla de Composición Química de Alimentos Chilenos. Universidad de Chile.1974.

Tabla Peruana de Composición de Alimentos. Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. 1996.

Tablas de Valor Nutritivo de los Alimentos de Mayor Consumo en México. México. 1996;

Tabla de Composición de Alimentos Colombianos. Ministerio de Salud. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. 1992;

Tabla de Composición de Alimentos para uso en América Latina. INCAP. 1975;

Tabla de Composición de Alimentos para uso Práctico Revisión 1999 Ministerio de Sanidad y Asistencia Social. Instituto Nacional de Nutrición Serie de Cuadernos Azules publicación N.52. Caracas.

\*Se conocen con igual nombre

1. No fueron encontrados

### **Descripción de algunas preparaciones**

AREPA: Pan de forma redonda hecho de harina de maíz, agua y sal; cocido sobre budare o al horno<sup>(6)</sup>

CARNE MECHADA: Carne cocida y luego separada en hebras y frita<sup>(6)</sup>

EMPANADAS: Pastelitos fritos de masa de maíz relleno con guiso de carne, cochino, caraoas preparadas, queso blanco o pescado guisado<sup>(6)</sup>

TAJADAS: Lonjas largas y delgadas de plátano bien maduro, que se fríen en abundante aceite o manteca<sup>(6)</sup>

TOSTONES: Elaborado de plátano verde, cortado en lonjas o tajadas gruesas que se fríen en aceite o manteca, añadiendo sal y algunas veces ajo<sup>(6)</sup>

DULCE DE LECHE: Postre que se prepara cocinando, a fuego lento, leche, azúcar o papelón, corteza de limón y vainilla<sup>(8)</sup>

CROQUETA: Masa compuesta de distintos alimentos, rebozada con huevos y pan rallado, frita en abundante aceite caliente<sup>(8)</sup>

PERICO: Revoltillo de huevos, cebolla, tomate y sal<sup>(8)</sup>

BUÑUELO DE APIO: Bola de puré de apio mezclado con queso y huevo, frita, en manteca o aceite caliente. Se sirve acompañado de melado o papelón<sup>(8)</sup>

TORTICAS DE ÑAME, OCUMO: Masa compuesta de ocumo o ñame mezclado con queso y huevo, frita en aceite caliente<sup>(8)</sup>

REBOZAR: Envolver un alimento, generalmente con huevo, harina, pan rallado, para freírlo a continuación<sup>(8)</sup>

EMPANIZAR o EMPANAR: Rebozar carnes, pescados u otro manjar, en pan rallado, antes de freírlos<sup>(8)</sup>

### **REFERENCIAS**

1. García, C. Avila, B. Vigilancia del Consumo de Alimentos. Arch Latinoam Nutr.1995; 45 (1): 56-62.
2. Falque, L. Evaluación Dietética y del Consumo de Alimentos. Informe para el Taller de Divergencias y Coincidencias en la Evaluación del Consumo de Alimentos. Caracas, Venezuela. 1998.
3. De Cos, A. Propuesta de Estandarización de Raciones de Alimentos y Menús para la Evaluación del Consumo Alimentario de Poblaciones. Nutrición Clínica. 1991. 11 (3): 21-9.
4. Escalona, Y. Cátedra Alimentación Institucional. Universidad Central de Venezuela. Recetas Estandarizadas. 1995.
5. Mogollón, E. Propuesta de Estandarización de Preparaciones de Alimentos para la Evaluación del Consumo Alimentario en Poblaciones. Caracas, Venezuela. Abril, 1999.
6. Ministerio de Sanidad y Asistencia Social. Instituto Nacional de Nutrición. Tabla de Composición de Alimentos para uso Práctico. Serie de Cuadernos Azules, Publicación N° 52. Revisión 1999. Caracas, Venezuela.
7. Ministerio de Sanidad y Asistencia Social. Instituto Nacional de Nutrición. Tabla de Contenido Promedio de Sodio y Potasio en Algunos Alimentos Comunes. Caracas, Venezuela. Abril, 1982.
8. Cartay, R, Ablan, E. Diccionario de Alimentación y Gastronomía en Venezuela. Fundación Polar. Caracas, Venezuela. 1997.