

ANEXO 1

Listas de Intercambio de Alimentos para la Confección de Dietas y Planificación de Menús

- PRODUCTOS LÁCTEOS
- FRUTAS FRESCAS, DESECADAS Y ZUMOS
- HORTALIZAS Y VERDURAS
- CEREALES Y DERIVADOS, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES
- AZÚCARES Y DULCES
- ALIMENTOS PROTEICOS
- ALIMENTOS GRASOS
- VAJILLA Y CUBIERTOS

● PRODUCTOS LÁCTEOS

LÁCTEOS ENTEROS		INTERCAMBIO		127,00	-0,12	7,00	0,11	7,00	-0,28	9,00	0,45										
PRODUCTOS LÁCTEOS	Medida culinaria	P.B. (g)	P.N. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Coolest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)
CUAJADA	1 unidad	-	135	114,75	-1,34	110,97	6,48	-0,95	6,48	0,00	6,21	-0,90	3,81	1,70	0,08	25,65	8,10	-1,20	8,10	0,00	0,00
LECHE DE CABRA	1 vaso	-	200	130,00	-0,04	175,00	6,80	-0,56	6,80	0,00	7,40	0,15	5,00	1,80	0,20	22,00	8,80	-0,27	8,80	0,00	0,00
LECHE DE OVEJA	1/2 vaso	-	150	150,00	1,67	123,15	8,40	1,42	8,40	0,00	9,45	1,96	6,15	2,40	0,45	16,50	7,50	-2,00	7,50	0,00	0,00
LECHE ENTERA FERMENTADA NATURAL	2 unidades	-	200	126,00	-0,38	175,00	7,20	-0,06	7,20	0,00	6,80	-0,38	4,40	1,80	0,20	6,00	8,80	-0,27	8,80	0,00	0,00
LECHE ENTERA PASTEURIZADA	1 vaso	-	200	124,00	-0,55	177,20	6,40	-1,05	6,40	0,00	6,80	-0,38	4,04	2,12	0,26	26,00	9,40	0,53	9,40	0,00	0,00
LECHE ENTERA UHT	1 vaso	-	200	126,00	-0,38	176,00	6,20	-1,30	6,20	0,00	7,20	-0,03	4,40	2,10	0,24	28,00	9,40	0,53	9,40	0,00	0,00
YOGUR NATURAL ENTERO	2 unidades	-	250	142,50	1,03	219,75	9,25	2,47	9,25	0,00	6,75	-0,42	4,15	1,93	0,28	30,00	11,00	2,67	11,00	0,00	0,00
	Media (μ)			130,46			7,25				7,23						9,00				
	Desviación estándar (σ)			11,72			0,81				1,13						0,75				
	Coefficiente variación (%)			9,00			11,00				16,00						8,00				
LÁCTEOS SEMIDESNATADOS		INTERCAMBIO		91,00	-1,41	7,00	1,43	3,00	0,00	9,00	0,00										
PRODUCTOS LÁCTEOS	Medida culinaria	P.B. (g)	P.N. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Coolest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)
LECHE SEMIDESNATADA PASTEURIZADA	1 vaso	-	200	92,00	-0,71	179,20	6,40	-0,71	6,40	0,00	3,20	0,00	1,90	0,96	0,10	10,00	9,20	0,00	9,20	0,00	0,00
LECHE SEMIDESNATADA UHT	1 vaso	-	200	94,00	0,71	183,20	6,80	0,71	6,80	0,00	3,20	0,00	2,08	0,94	0,00	14,00	9,20	0,00	9,20	0,00	0,00
	Media (μ)				93,00			6,60				3,20							9,20		
	Desviación estándar (σ)				1,41			0,28				0,00							0,00		
	Coefficiente variación (%)				2,00			4,00				0,00							0,00		
LÁCTEOS DESNATADOS		INTERCAMBIO		84,00	-0,25	9,00	-0,22	0,00	-0,36	12,00	0,11										
PRODUCTOS LÁCTEOS	Medida culinaria	P.B. (g)	P.N. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Coolest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)
LECHE DESNATADA FERMENTADA NATURAL	2 unidades	-	200	88,00	0,00	169,20	9,80	0,21	9,80	0,00	0,60	1,71	0,20	0,30	0,00	2,00	11,00	-0,30	11,00	0,00	0,00
LECHE DESNATADA PASTEURIZADA	1 vaso	-	200	66,00	-1,36	183,80	6,60	-1,53	6,60	0,00	0,40	0,29	0,00	0,00	0,00	4,00	9,20	-1,05	9,20	0,00	0,00
LECHE DESNATADA UHT	1 vaso	-	200	72,00	-0,99	182,80	7,80	-0,88	7,80	0,00	0,40	0,29	0,08	0,00	0,00	4,00	9,20	-1,05	9,20	0,00	0,00
YOGUR DESNATADO AROMATIZADO SABOR	2 unidades	-	250	107,50	1,20	216,50	11,00	0,86	11,00	0,00	0,25	-0,79	0,00	0,00	0,00	5,00	15,00	1,35	15,00	0,00	0,00
YOGUR DESNATADO CON FRUTAS	2 unidades	-	250	100,00	0,74	212,00	10,00	0,32	8,75	1,00	0,25	-0,79	0,15	0,15	0,00	0,00	14,00	0,94	14,00	0,00	3,00
YOGUR DESNATADO NATURAL	2 unidades	-	250	95,00	0,43	200,50	11,25	1,00	11,25	0,00	0,25	-0,79	0,00	0,00	0,00	2,50	12,00	0,11	12,00	0,00	0,00
	Media (μ)			88,08			9,41				0,36						11,73				
	Desviación estándar (σ)			16,21			1,84				0,14						2,42				
	Coefficiente variación (%)			18,00			20,00				39,00						21,00				

Prot. = proteínas; P.B. = peso bruto; P.N. = peso neto; P.A. = proteína animal; P.V. = proteína vegetal; AGS = ácidos grasos saturados; AGM = ácidos grasos monoinsaturados; AGP = ácidos grasos poliinsaturados; Coolest. = colesterol; H.C. = hidratos de carbono; Azuc. = azúcares; Polis. = polisacáridos; Z = valor Z; μ = promedio; σ = desviación estándar; cv = coeficiente de variación; g = gramos; mg = miligramos; kcal = kilocalorías.

● PRODUCTOS LÁCTEOS

LÁCTEOS AZUCARADOS		INTERCAMBIO																				
				98,00	-0,23		4,00	0,22			2,00	-0,70					16,00	0,14				
PRODUCTOS LÁCTEOS	Medida culinaria	P.B. (g)	P.N. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)	
BATIDO LÁCTEO CACAO	1 vaso pequeño	-	125	92,50	-0,75	102,63	3,75	-0,23	2,88	0,88	2,75	0,42	1,78	0,78	0,10	16,25	12,88	-1,25	12,88	0,00	1,00	
BATIDO LÁCTEO SABORES	1 vaso pequeño	-	100	90,00	-0,98	80,00	2,90	-1,75	2,90	0,00	3,20	1,09	2,00	0,90	0,10	10,00	12,60	-1,38	12,60	0,00	0,00	
LECHE ENTERA FERMENTADA CON FRUTAS	1 unidad	-	100	102,00	0,14	78,00	4,00	0,21	4,00	0,00	3,30	1,24	2,14	0,97	0,00	4,00	14,00	-0,75	14,00	0,00	0,20	
YOGUR ENTERO AROMATIZADO SABOR	1 unidad	-	125	117,50	1,59	98,13	4,88	1,78	4,88	0,00	3,13	0,98	1,95	0,89	0,09	11,25	17,63	0,87	17,63	0,00	0,00	
YOGUR ENTERO CON FRUTAS	1 unidad	-	125	112,50	1,12	97,50	4,38	0,88	4,00	0,38	2,25	-0,33	1,41	0,64	0,09	12,50	18,50	1,26	18,50	0,00	0,75	
YOGUR ENTERO NATURAL AZUCARADO	1 unidad	-	125	107,50	0,66	100,63	4,13	0,44	4,13	0,00	2,50	0,04	1,50	0,75	0,00	5,00	17,13	0,65	17,13	0,00	0,00	
YOGUR LÍQUIDO AROMATIZADO SABORES	1 unidad	-	125	93,75	-0,63	101,88	3,63	-0,46	3,63	0,00	1,75	-1,07	1,13	0,50	0,00	0,00	16,00	0,14	16,00	0,00	0,00	
YOGUR LÍQUIDO CON FRUTAS	1 unidad	-	125	102,50	0,19	101,63	3,50	-0,68	3,50	0,00	1,88	-0,89	1,25	0,56	0,00	0,00	17,88	0,98	17,88	0,00	0,00	
YOGUR LÍQUIDO NATURAL AZUCARADO	1 unidad	-	125	86,25	-1,34	102,75	3,75	-0,23	3,75	0,00	1,50	-1,45	1,00	0,38	0,00	0,00	14,50	-0,53	14,50	0,00	0,00	
	Media (μ)			100,50			3,88				2,47					15,68						
	Desviación estándar (σ)			10,67			0,56				0,67					2,24						
	Coefficiente variación (%)			11,00			14,00				27,00					14,00						

POSTRES LÁCTEOS		INTERCAMBIO																				
				135,00	-0,19		4,00	-0,68			3,00	-0,20					23,00	0,88				
PRODUCTOS LÁCTEOS	Medida culinaria	P.B. (g)	P.N. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)	
ARROZ CON LECHE	1 unidad	-	140	135,80	-0,15	106,12	4,62	0,18	4,20	0,42	2,80	-0,32	2,48	1,54	0,25	56,00	22,96	0,77	18,48	4,48	0,14	
FLAN DE HUEVO	1 unidad	-	110	144,10	0,31	77,00	5,28	1,08	5,28	0,00	3,74	0,25	2,23	2,00	0,58	161,70	22,44	-0,56	22,44	0,00	0,00	
FLAN DE VAINILLA	1 unidad	-	110	115,50	-1,28	83,60	3,52	-1,33	3,52	0,00	1,43	-1,16	2,00	0,96	0,11	13,20	22,22	-1,13	18,04	4,18	0,00	
NATILLAS	1 unidad	-	130	158,60	1,12	-	4,55	0,08	-	-	5,33	1,22	-	-	-	-	23,01	0,90	-	-	-	
	Media (μ)			138,50			4,49				3,33					22,66						
	Desviación estándar (σ)			18,00			0,73				1,64					0,39						
	Coefficiente variación (%)			13,00			16,00				49,00					2,00						

Prot. = proteínas; P.B. = peso bruto; P.N. = peso neto; P.A. = proteína animal; P.V. = proteína vegetal; AGS = ácidos grasos saturados; AGM = ácidos grasos monoinsaturados; AGP = ácidos grasos poliinsaturados; Colest. = colesterol; H.C. = hidratos de carbono; Azuc. = azúcares; Polis. = polisacáridos; Z = valor Z; μ = promedio; σ = desviación estándar; cv = coeficiente de variación; g = gramos; mg = miligramos; kcal = kilocalorías.

● HORTALIZAS Y VERDURAS

INTERCAMBIO				28,50	-0,03		2,00	-0,14			0,50	0,33					4,00	-0,09				
HORTALIZAS Y VERDURAS	Medida culinaria	P.N. (g)	P.C. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Coolest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)	
ACELGA	1 plato mediano en crudo o 1 plato pequeño en cocido (plato llano)	150	120	31,50	0,34	139,35	3,15	0,96	0,00	3,15	0,30	-0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	-0,06	0,75	3,30	1,50	
ALCACHOFAS	4 unidades medianas en crudo o 1 plato pequeño en cocido (plato llano)	150	150	33,00	0,53	124,95	4,35	2,10	0,00	4,35	0,30	-0,34	0,08	0,02	0,14	0,00	3,45	-0,40	3,30	0,00	14,10	
APIO	2 unidades	150	-	15,00	-1,71	141,60	1,35	-0,75	0,00	1,35	0,15	-0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	2,25	-1,09	2,25	0,00	3,00	
BERENJENA	1/2 unidad mediana en crudo o 1 plato mediano en cocido (plato llano)	150	160	30,00	0,16	138,30	1,05	-1,04	0,00	1,05	0,30	-0,34	0,00	0,00	0,14	0,00	5,70	0,89	5,25	0,45	3,60	
BRÓCOLI	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	150	146	37,50	1,09	136,05	4,50	2,25	0,00	4,50	0,60	0,69	0,11	0,00	0,30	0,00	3,60	-0,32	3,45	0,15	4,50	
CALABACÍN	1/2 unidad pequeña en crudo o 1 plato pequeño en cocido	150	137	25,50	-0,40	141,90	2,70	0,53	0,00	2,70	0,30	-0,34	0,06	0,03	0,14	0,00	3,00	-0,66	2,85	0,15	1,50	
CALABAZA	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	100	100	32,00	0,40	89,40	1,20	-0,90	0,00	1,20	0,50	0,34	0,26	0,07	0,00	0,00	5,60	0,83	3,50	2,10	2,40	
CARDO	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	150	145	19,50	-1,15	139,05	1,20	-0,90	0,00	1,20	0,15	-0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	-0,49	2,85	0,45	3,00	
CEBOLLA BLANCA CRUDA	1 unidad mediana	100	-	33,00	0,53	91,40	1,20	-0,90	0,00	1,20	0,00	-1,38	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	1,64	7,00	0,00	1,80	
CHAMPIÑONES	5 unidades medianas en crudo o 1 plato pequeño en cocido (plato llano)	100	82	24,00	-0,59	92,60	3,50	1,30	0,00	3,50	0,60	0,69	0,14	0,02	0,35	0,00	1,00	-1,81	0,60	0,40	1,80	
CHIRIVÍA	1/2 unidad mediana en crudo o 1 plato mediano en cocido (plato llano)	50	47	30,50	0,22	39,65	0,90	-1,18	0,00	0,90	0,55	0,52	0,10	0,25	0,10	0,00	5,55	0,80	2,70	2,80	2,15	
COL LOMBARDA	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	150	143	36,00	0,90	134,10	2,10	-0,04	0,00	2,10	0,45	0,17	0,06	0,02	0,23	0,00	6,00	1,06	6,00	0,00	4,50	
COL REPOLLO	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	150	145	39,00	1,27	134,10	2,70	0,53	0,00	2,70	0,60	0,69	0,15	0,00	0,45	0,00	5,55	0,80	5,40	0,15	4,65	
COLES DE BRUSELAS	6 unidades en crudo o 1 guarnición	50	48	17,50	-1,40	42,20	2,00	-0,13	0,00	2,00	0,25	-0,52	0,05	0,00	0,10	0,00	1,75	-1,38	1,45	0,30	2,15	
COLIFLOR	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	150	142	33,00	0,53	137,25	3,60	1,39	0,00	3,60	0,45	0,17	0,08	0,03	0,23	0,00	3,45	-0,40	3,00	0,45	3,60	
COLIFLOR CONGELADA	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	150	147	27,00	-0,22	138,75	3,00	0,82	0,00	3,00	0,30	-0,34	0,00	0,00	0,21	0,00	3,15	-0,57	2,70	0,45	3,45	
ENDIBIA	1 unidad mediana	150	-	13,50	-1,89	140,70	1,65	-0,47	0,00	1,65	0,30	-0,34	0,06	0,03	0,20	0,00	1,05	-1,78	0,90	0,15	2,85	
ESCAROLA	1 plato grande (plato llano)	150	-	18,00	-1,33	140,70	2,40	0,25	0,00	2,40	0,30	-0,34	0,08	0,02	0,15	0,00	1,50	-1,52	1,50	0,00	3,90	
ESPÁRRAGO BLANCO EN CONSERVA	6 unidades finas o 1 plato mediano (plato llano)	150	-	19,50	-1,15	143,25	2,25	0,10	0,00	2,25	0,00	-1,38	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	-0,92	2,40	0,15	2,25	
ESPÁRRAGO FRESCO PELADO	6 unidades finas o 1 plato mediano (plato llano)	150	-	31,50	0,34	139,35	3,30	1,10	0,00	3,30	0,30	-0,34	0,00	0,00	0,14	0,00	4,05	-0,06	3,90	0,15	2,55	
ESPINACAS	1 plato grande en crudo o 1 plato pequeño en cocido (plato llano)	150	153	27,00	-0,22	136,05	4,35	2,10	0,00	4,35	0,75	1,21	0,17	0,00	0,44	0,00	0,75	-1,95	0,60	0,15	3,90	
GUISANTE CONGELADO	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	50	50	30,50	0,22	39,95	2,70	0,53	0,00	2,70	0,25	-0,52	0,05	0,00	0,15	0,00	4,40	0,14	1,05	3,35	2,35	

Prot. = proteínas; P.N. = peso neto en crudo; P.C. = peso cocido; P.A. = proteína animal; P.V. = proteína vegetal; AGS = ácidos grasos saturados; AGM = ácidos grasos monoinsaturados; AGP = ácidos grasos poliinsaturados; Coolest. = colesterol; H.C. = hidratos de carbono; Azuc. = azúcares; Polis. = polisacáridos; Z = valor Z; μ = promedio; σ = desviación estándar; cv = coeficiente de variación; g = gramos; mg = miligramos; kcal = kilocalorías.

● HORTALIZAS Y VERDURAS

INTERCAMBIO				28,50	-0,03		2,00	-0,14			0,50	0,33					4,00	-0,09			
HORTALIZAS Y VERDURAS	Medida culinaria	P.N. (g)	P.C. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Coolest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)
GUISANTE EN CONSERVA	1 plato pequeño (plato llano)	50	-	41,50	1,59	38,85	2,20	0,06	0,00	2,20	0,90	1,72	0,21	0,13	0,39	0,00	6,20	1,18	1,65	4,55	2,50
GUISANTE FRESCO	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	50	53	41,50	1,59	36,50	3,00	0,82	0,00	3,00	1,40	3,45	0,45	0,23	0,44	0,00	4,30	0,09	1,10	3,20	3,00
JUDÍA VERDE	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	150	151	40,50	1,46	135,15	3,30	1,10	0,00	3,30	0,60	0,69	0,14	0,05	0,30	0,00	5,55	0,80	3,45	2,10	4,20
JUDÍA VERDE CONGELADA	1 plato pequeño en crudo y en cocido (plato llano)	150	151	43,50	1,83	135,00	2,85	0,68	0,00	2,85	0,90	1,72	0,24	0,09	0,33	0,00	6,15	1,15	3,60	2,55	5,10
JUDÍA VERDE EN CONSERVA	1 plato pequeño en cocido (plato llano)	150	-	27,00	-0,22	138,00	1,95	-0,18	0,00	1,95	0,15	-0,86	0,00	0,00	0,08	0,00	4,65	0,29	3,45	1,20	3,75
LECHUGA	1 plato grande (plato llano)	150	-	24,00	-0,59	142,20	2,10	-0,04	0,00	2,10	0,60	0,69	0,12	0,00	0,39	0,00	2,55	-0,92	2,55	0,00	2,25
NABOS	1 unidad grande	150	152	27,00	-0,22	134,70	1,35	-0,75	0,00	1,35	0,30	-0,34	0,00	0,00	0,15	0,00	4,80	0,37	4,50	0,30	3,00
PALMITO EN CONSERVA	2 unidades	50	-	23,00	-0,71	43,70	1,40	-0,70	0,00	1,40	0,15	-0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	-0,09	4,00	0,00	0,00
PEPINO	1 plato mediano (plato llano)	150	-	18,00	-1,33	143,55	1,05	-1,04	0,00	1,05	0,15	-0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	-0,66	2,85	0,15	1,20
PIMIENTO COLOR CRUDO	1 unidad mediana	150	-	39,00	1,27	138,90	1,35	-0,75	0,00	1,35	0,45	0,17	0,00	0,00	0,23	0,00	7,35	1,84	7,20	0,15	3,00
PIMIENTO ROJO CRUDO	1 unidad mediana	150	-	42,00	1,65	138,30	1,80	-0,32	0,00	1,80	0,90	1,72	0,23	0,00	0,33	0,00	6,75	1,49	6,60	0,15	2,70
PIMIENTO VERDE CRUDO	2 unidades medianas	150	-	27,00	-0,22	140,25	0,90	-1,18	0,00	0,90	0,90	1,72	0,21	0,06	0,39	0,00	3,90	-0,14	3,75	0,15	2,85
PUERRO	1 unidad grande en crudo o 1 plato mediano en cocido (plato llano)	150	146	36,00	0,90	135,75	2,40	0,25	0,00	2,40	0,45	0,17	0,00	0,00	0,30	0,00	5,55	0,80	5,25	0,30	4,20
RÁBANO	7 unidades medianas	150	-	22,50	-0,78	142,20	0,90	-1,18	0,00	0,90	0,45	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	-0,14	3,90	0,00	1,80
SALSA CONCENTRADA DE TOMATE KETCHUP	1 cucharada sopera colmada	20	-	20,60	-1,01	13,34	0,68	-1,39	0,00	0,68	0,04	-1,24	0,01	0,01	0,03	0,00	4,34	0,11	4,14	0,20	0,18
SOJA GERMINADA en conserva	10 cucharadas soperas	150	-	19,50	-1,15	141,30	3,00	0,82	0,00	3,00	0,15	-0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	-1,52	0,75	0,75	3,45
TOMATE MADURO CRUDO	1 unidad mediana o 1 plato mediano (plato llano)	150	-	28,50	-0,03	140,85	1,35	-0,75	0,00	1,35	0,15	-0,86	0,00	0,00	0,17	0,00	5,25	0,63	5,25	0,00	1,65
TOMATE PELADO TRITURADO en conserva	10 cucharadas soperas	150	-	24,00	-0,59	140,70	1,35	-0,75	0,00	1,35	0,15	-0,86	0,00	0,00	0,09	0,00	4,50	0,20	4,35	0,15	1,50
ZANAHORIA	1 unidad grande en crudo o 1 plato pequeño en cocido (plato llano)	100	100	34,00	0,65	87,80	0,80	-1,28	0,00	0,80	0,30	-0,34	0,05	0,02	0,12	0,00	7,00	1,64	6,80	0,20	2,60
ZUMO DE TOMATE ENVASADO	1/2 vaso (vaso de 200 ml)	150	-	24,00	-0,59	140,25	1,20	-0,90	0,00	1,20	0,15	-0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	4,35	0,11	4,35	0,00	0,75
	Media (μ)			28,74			2,14				0,40						4,15				
	Desviación estándar (σ)			8,05			1,05				0,29						1,74				
	Coefficiente variación (%)			28,00			49,00				73,00						42,00				

Prot. = proteínas; P.N. = peso neto en crudo; P.C. = peso cocido; P.A. = proteína animal; P.V. = proteína vegetal; AGS = ácidos grasos saturados; AGM = ácidos grasos monoinsaturados; AGP = ácidos grasos poliinsaturados; Coolest. = colesterol; H.C. = hidratos de carbono; Azuc. = azúcares; Polis. = polisacáridos; Z = valor Z; μ = promedio; σ = desviación estándar; cv = coeficiente de variación; g = gramos; mg = miligramos; kcal = kilocalorías.

FRUTAS FRESCAS, DESECADAS Y ZUMOS

INTERCAMBIO				66,25	-0,17		1,00	-0,11			0,25	-0,04					15,00	-0,06				
FRUTAS FRESCAS, DESECADAS Y ZUMOS	Medida culinaria	P.B. (g)	P.N. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)	
ALBARICOQUE	3-4 unidades medianas	245	200	64,00	-0,42	174,60	1,60	0,84	0,00	1,60	0,20	-0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	-0,49	14,00	0,00	3,80	
ALBARICOQUE SECO SIN HUESO	5 unidades pequeñas o 2-3 unidades medianas	-	40	71,60	0,41	9,20	1,60	0,84	0,00	1,60	0,24	-0,07	0,00	0,10	0,05	0,00	15,72	0,25	15,72	0,00	5,48	
ARÁNDANOS	1 plato pequeño (plato postre)	-	120	57,60	-1,12	99,60	0,72	-0,56	0,00	0,72	0,00	-0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	13,56	-0,68	13,56	0,00	3,60	
CARAMBOLA	1 unidad grande	-	200	54,00	-1,51	181,80	1,00	-0,11	0,00	1,00	0,00	-0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	-1,09	12,00	0,60	3,40	
CEREZAS	1 plato pequeño (plato postre)	145	120	57,60	-1,12	97,44	1,56	0,78	0,00	1,56	0,60	1,21	0,13	0,16	0,18	0,00	11,52	-1,56	11,52	0,00	1,56	
CIRUELA SECA CON HUESO	4 unidades	45	40	68,80	0,10	15,60	1,00	-0,11	0,00	1,00	0,12	-0,50	0,00	0,08	0,02	0,00	15,92	0,34	15,92	0,00	6,40	
CIRUELAS	1 unidad mediana	145	120	63,60	-0,46	98,88	0,96	-0,17	0,00	0,96	0,24	-0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	-0,31	14,40	0,00	2,76	
DÁTIL SECO	2 unidades medianas	-	20	56,60	-1,22	3,30	0,50	-0,90	0,00	0,50	0,10	-0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	-0,75	13,40	0,00	1,42	
FRAMBUESA	8 unidades grandes	-	200	76,00	0,89	168,00	2,40	2,11	0,00	2,40	1,00	2,64	0,04	0,12	0,68	0,00	14,00	-0,49	14,00	0,00	13,40	
FRESA/FRESÓN	8 unidades medianas	-	250	67,50	-0,04	225,75	1,50	0,68	0,00	1,50	0,75	1,75	0,00	0,13	0,48	0,00	13,75	-0,59	13,75	0,00	4,00	
GRANADA	1 unidad pequeña	215	120	73,20	0,58	96,24	1,20	0,21	0,00	1,20	0,36	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	16,44	0,56	16,44	0,00	4,20	
GROSELLA NEGRA	1 plato mediano (plato postre)	-	200	70,00	0,24	159,60	3,00	3,06	0,00	3,00	0,20	-0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	-0,40	14,20	0,00	14,00	
GROSELLA ROJA	1 plato grande (plato postre)	-	250	60,00	-0,85	207,00	2,75	2,67	0,00	2,75	0,00	-0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	-1,13	12,50	0,00	20,50	
HIGO SECO	2 unidades medianas	-	30	74,40	0,71	6,93	0,96	-0,17	0,00	0,96	0,36	0,36	0,07	0,08	0,17	0,00	16,83	0,73	16,83	0,00	3,30	
HIGOS	4 unidades pequeñas	160	120	64,80	-0,33	102,72	1,08	0,02	0,00	1,08	0,36	0,36	0,05	0,08	0,18	0,00	14,28	-0,37	14,28	0,00	28,80	
KIWI	1 unidad mediana	140	120	58,80	-0,98	101,76	0,84	-0,37	0,00	0,84	0,96	2,50	0,13	0,13	0,52	0,00	11,76	-1,45	11,40	0,36	3,36	
LICHI EN CONSERVA	8 unidades	-	120	74,40	0,71	99,24	1,08	0,02	0,00	1,08	0,00	-0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	17,52	1,03	17,40	0,12	1,56	
MANDARINA	2 unidades pequeñas o 1 unidad grande	170	120	57,60	-1,12	103,20	0,84	-0,37	0,00	0,84	0,24	-0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	12,96	-0,94	12,96	0,00	1,08	
MANGO PELADO TROCEADO	1 plato pequeño	-	120	69,60	0,19	99,60	0,72	-0,56	0,00	0,72	0,24	-0,07	0,06	0,08	0,04	0,00	16,08	0,41	15,72	0,36	2,76	
MANZANA CON PIEL	1 unidad pequeña	130	120	61,20	-0,72	102,00	0,36	-1,13	0,00	0,36	0,36	0,36	0,10	0,04	0,16	0,00	14,04	-0,47	13,92	0,12	2,52	
MELOCOTÓN CON PIEL	1 unidad mediana	320	200	68,00	0,02	174,00	1,00	-0,11	0,00	1,00	0,20	-0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	0,20	15,60	0,00	4,00	
MELOCOTÓN EN ALMIBAR	2 mitades	-	120	68,40	0,06	99,12	0,48	-0,94	0,00	0,48	0,00	-0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	16,56	0,62	16,56	0,00	1,56	
MELOCOTÓN SECO	1 unidad pequeña	-	30	68,70	0,09	4,65	1,02	-0,08	0,00	1,02	0,30	0,14	0,08	0,08	0,08	0,00	15,45	0,14	15,45	0,00	3,87	
MELÓN	1 rodaja mediana	445	250	65,00	-0,31	221,00	1,50	0,68	0,00	1,50	0,25	-0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	14,25	-0,38	14,25	0,00	1,75	
MEMBRILLO	1 unidad mediana	385	250	70,00	0,24	210,50	0,75	-0,51	0,00	0,75	0,50	0,86	0,00	0,20	0,25	0,00	15,75	0,27	15,75	0,00	16,00	
MORAS	1 plato grande (plato postre)	-	250	82,50	1,60	212,50	2,50	2,27	0,00	2,50	1,25	3,54	0,00	0,50	0,50	0,00	15,50	0,16	15,50	0,00	15,00	
NARANJA	1 unidad grande con piel / 1 unidad mediana sin piel	290	200	80,00	1,32	174,00	2,00	1,48	0,00	2,00	0,20	-0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	16,40	0,55	16,40	0,00	3,40	

P.B. = peso bruto en crudo; P.N. = peso neto en crudo; P.A. = proteína animal; P.V. = proteína vegetal; AGS = ácidos grasos saturados; AGM = ácidos grasos monoinsaturados; AGP = ácidos grasos poliinsaturados; Colest. = colesterol; H.C. = hidratos de carbono; Polis. = polisacáridos; Z = valor Z; μ = promedio; σ = desviación estándar; cv = coeficiente de variación; g = gramos; mg = miligramos; kcal = kilocalorías.

● FRUTAS FRESCAS, DESECADAS Y ZUMOS

INTERCAMBIO				66,25	-0,17		1,00	-0,11			0,25	-0,04				15,00	-0,06				
FRUTAS FRESCAS, DESECADAS Y ZUMOS	Medida culinaria	P.B. (g)	P.N. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Coolest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)
NECTARINA CON PIEL	1 unidad pequeña	135	120	55,20	-1,38	103,20	1,08	0,02	0,00	1,08	0,24	-0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	12,24	-1,25	12,24	0,00	2,64
NÍSPEROS SIN PIEL Y HUESO	5 unidades medianas	-	200	66,00	-0,20	172,00	1,40	0,52	0,00	1,40	0,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	-0,31	14,40	0,00	3,20
PAPAYA PLEADA Y TROCEADA	1 plato grande (plato postre)	-	200	64,00	-0,42	178,80	1,00	-0,11	0,00	1,00	0,00	-0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	0,03	15,20	0,00	3,80
PASAS SECAS	16 unidades o 2 puñados	-	20	55,60	-1,33	3,10	0,52	-0,87	0,00	0,52	0,10	-0,57	0,03	0,03	0,03	0,00	13,16	-0,85	13,16	0,00	1,34
PERA CON PIEL	1 unidad mediana	158	120	60,00	-0,85	101,64	0,48	-0,94	0,00	0,48	0,36	0,36	0,05	0,06	0,13	0,00	13,56	-0,68	13,56	0,00	2,76
PERAS EN ALMÍBAR	1 unidad pequeña	-	120	70,80	0,32	99,96	0,24	-1,32	0,00	0,24	0,00	-0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	17,40	0,98	17,40	0,00	2,04
PIÑA EN ALMÍBAR	2 rodajas finas	-	120	76,80	0,98	97,68	0,36	-1,13	0,00	0,36	0,00	-0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	18,96	1,65	18,96	0,00	1,08
PIÑA SIN PIEL	1 rodaja mediana	-	120	58,80	-0,98	98,88	0,48	-0,94	0,00	0,48	0,24	-0,07	0,00	0,00	0,10	0,00	13,56	-0,68	13,56	0,00	1,80
PLÁTANO	1 unidad grande con piel / 1 unidad mediana sin piel	165	100	91,00	2,52	74,00	1,10	0,05	0,00	1,10	0,30	0,14	0,13	0,00	0,08	0,00	21,10	2,57	17,30	3,80	2,20
POMELO	1 unidad mediana	380	250	70,00	0,24	215,25	1,75	1,08	0,00	1,75	0,25	-0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	-0,70	13,50	0,00	3,25
SANDÍA	1 rodaja mediana	395	250	75,00	0,78	229,75	1,25	0,29	0,00	1,25	0,75	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	15,75	0,27	15,75	0,00	0,75
UVAS BLANCAS	1 racimo pequeño o 12 unidades medianas	125	120	87,60	2,15	96,36	0,72	-0,56	0,00	0,72	0,12	-0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	20,76	2,43	20,76	0,00	0,72
UVAS NEGRAS	1 racimo pequeño o 12 unidades medianas	125	120	76,80	0,98	96,84	0,72	-0,56	0,00	0,72	0,00	-0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	18,60	1,50	18,60	0,00	0,48
ZUMO DE FRUTAS EXÓTICAS ENVASADO	1/2 vaso (vaso de 250 ml)	-	150	81,00	1,43	129,45	0,60	-0,75	0,00	0,60	0,00	-0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	19,80	2,01	19,80	0,00	0,00
ZUMO DE LIMÓN FRESCO	1 vaso (vaso grande de 350 ml)	-	300	87,00	2,09	272,40	1,20	0,21	0,00	1,20	0,30	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	-1,87	10,80	0,00	0,30
ZUMO DE PERA ENVASADO	1/2 vaso (vaso de 250 ml)	-	150	79,50	1,27	125,55	0,30	-1,22	0,00	0,30	0,00	-0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	19,50	1,88	19,50	0,00	0,45
ZUMO DE UVA ENVASADO	1/2 vaso (vaso de 250 ml)	-	100	62,00	-0,64	83,10	0,40	-1,06	0,00	0,40	0,00	-0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	-0,06	15,00	0,00	0,00
ZUMO DE ZANAHORIA ENVASADO	1 vaso (vaso de 250 ml)	-	200	62,00	-0,64	181,20	1,40	0,52	0,00	1,40	0,20	-0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	-0,66	13,60	0,00	1,80
ZUMO MANZANA ENVASADO	1/2 vaso (vaso de 250 ml)	-	150	64,50	-0,36	131,10	0,15	-1,46	0,00	0,15	0,00	-0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	16,50	0,59	16,50	0,00	0,00
ZUMO NARANJA ENVASADO	1/2 vaso (vaso de 250 ml)	-	150	64,50	-0,36	133,20	1,05	-0,03	0,00	1,05	0,30	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	-0,70	13,50	0,00	0,15
ZUMO NARANJA FRESCO	1/2 vaso (vaso de 250 ml)	-	150	52,50	-1,67	133,95	1,05	-0,03	0,00	1,05	0,30	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	15,30	0,07	15,30	0,00	0,20
ZUMO PIÑA ENVASADO	1/2 vaso (vaso de 250 ml)	-	150	67,50	-0,04	129,30	0,60	-0,75	0,00	0,60	0,15	-0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	16,05	0,40	16,05	0,00	0,15
ZUMO POMELO ENVASADO	1/2 vaso (vaso de 250 ml)	-	150	60,00	-0,85	133,50	0,75	-0,51	0,00	0,75	0,00	-0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	13,20	-0,83	13,20	0,00	0,00
	Media (μ)			67,84			1,07				0,26						15,13				
	Desviación estándar (σ)			9,18			0,63				0,28						2,32				
	Coefficiente variación (%)			14,00			59,00				107,00						15,00				

P.B. = peso bruto en crudo; P.N. = peso neto en crudo; P.A. = proteína animal; P.V. = proteína vegetal; AGS = ácidos grasos saturados; AGM = ácidos grasos monoinsaturados; AGP = ácidos grasos poliinsaturados; Coolest. = colesterol; H.C. = hidratos de carbono; Polis. = polisacáridos; Z = valor Z; μ = promedio; σ = desviación estándar; cv = coeficiente de variación; g = gramos; mg = miligramos; kcal = kilocalorías.

● AZÚCARES Y DULCES

INTERCAMBIO				40,00	-0,33		0,00	-0,56			0,00	-0,45					10,00	0,32			
CEREALES Y TUBÉRCULOS	Medida culinaria	P.B. (g)	P.N. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)
AZÚCAR BLANCO	2 cucharadas de postre o 2 terrones	-	10	40,00	-0,33	0,00	0,00	-0,56	0,00	0,00	0,00	-0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,32	10,00	0,00	0,00
AZÚCAR MORENO	2 cucharadas de postre o 2 terrones	-	10	39,00	-0,56	0,11	0,00	-0,56	0,00	0,00	0,00	-0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	9,76	0,11	9,76	0,00	0,00
CACAO SOLUBLE EN POLVO	2 cucharadas de postre colmadas	-	10	36,90	-1,04	0,14	0,57	0,71	0,00	0,57	0,30	0,17	0,15	0,09	0,01	0,00	7,98	-1,42	7,18	0,80	0,08
CARAMELOS SABOR FRUTAS	3 unidades	-	10	38,40	-0,70	0,30	0,04	-0,47	0,00	0,04	0,03	-0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	-0,11	9,50	0,00	0,00
CONFITURA DE FRUTA BAJA EN CALORÍAS	1 cucharada de postre colmada	-	15	41,25	-0,05	4,50	0,08	-0,39	0,00	0,08	0,02	-0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	0,49	10,20	0,00	0,15
FRUCTOSA	2 cucharadas de postre	-	10	40,00	-0,33	0,00	0,00	-0,56	0,00	0,00	0,00	-0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,32	10,00	0,00	0,00
LECHE CONDENSADA ENTERA CON AZÚCAR	1 cucharada sopera	-	15	49,80	1,91	3,80	1,28	2,28	1,28	0,00	1,38	2,42	0,91	0,36	0,03	4,50	8,04	-1,37	8,04	0,00	0,00
MIEL	1 cucharada sopera	-	15	46,35	1,12	2,55	0,08	-0,39	0,00	0,08	0,00	-0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	11,52	1,63	11,52	0,00	0,00
	Media (μ)			41,46			0,25				0,22						9,63				
	Desviación estándar (σ)			4,37			0,45				0,48						1,16				
	Coefficiente variación (%)			11,00			179,00				223,00						12,00				

P.B. = peso bruto; P.N. = peso neto; P.A. = proteína animal; P.V. = proteína vegetal; AGS = ácidos grasos saturados; AGM = ácidos grasos monoinsaturados; AGP = ácidos grasos poliinsaturados; Colest. = colesterol; H.C. = hidratos de carbono; Azuc. = azúcares; Polis. = polisacáridos; Z = valor Z; μ = promedio; σ = desviación estándar; cv = coeficiente de variación; g = gramos; mg = miligramos; kcal = kilocalorías.

● CEREALES Y DERIVADOS, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES

INTERCAMBIO				68,50	-0,63		2,00	-0,20			0,50	-0,08					14,00	-0,29				
CEREALES Y TUBÉRCULOS	Medida culinaria	P.N. (g)	P.C. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)	
ARROZ BLANCO	1 cucharada sopera colmada (en crudo) o 2 cucharadas soperas colmadas en cocido	20	57	67,80	-0,80	2,16	1,36	-1,08	0,00	1,36	0,16	-1,03	0,03	0,04	0,05	0,00	15,24	0,52	0,00	15,24	0,38	
PAN BLANCO TIPO BAGUETTE	5-6 cm de largura o 1 porción pequeña	30	-	79,80	2,11	8,70	2,40	0,36	0,00	2,40	0,33	-0,56	0,07	0,04	0,12	0,00	16,77	1,52	0,57	16,20	1,05	
PAN BLANCO TIPO PAYÉS	1 rebanada pequeña de grosor pequeño	30	-	78,90	1,89	8,91	2,73	0,82	0,00	2,73	0,30	-0,64	0,05	0,02	0,13	0,00	16,32	1,23	0,57	15,75	1,05	
MAÍZ HERVIDO EN LATA	4 cucharadas soperas	80	-	76,80	1,38	58,24	2,40	0,36	0,00	2,40	0,96	1,19	0,16	0,24	0,48	0,00	14,56	0,08	5,52	9,04	1,84	
ARROZ HINCHADO ENRIQUECIDO	2 cucharadas soperas rasas	20	-	76,20	1,24	0,60	1,26	-1,22	0,00	1,26	0,12	-1,14	0,03	0,03	0,04	0,00	17,54	2,03	2,02	15,52	0,28	
PAN RALLADO	2 cucharadas soperas	20	-	76,00	1,19	1,24	2,62	0,67	0,00	2,62	1,28	2,08	0,24	0,16	0,46	0,00	13,50	-0,61	0,54	12,96	0,20	
PAN TOSTADO (BISCOTES)	2 unidades	20	-	75,80	1,14	1,20	2,00	-0,19	0,00	2,00	1,00	1,31	0,28	0,36	0,22	0,00	14,72	0,18	0,60	14,12	0,80	
PASTA ALIMENTICIA AL HUEVO (italianas y otras)	2 cucharadas soperas colmadas (en crudo) o 20 unidades espaguetis	20	50	73,60	0,60	1,94	2,70	0,78	0,20	2,50	0,84	0,86	0,18	0,30	0,08	6,00	13,84	-0,39	0,38	13,46	0,56	
PAN BLANCO DE MOLDE	1 rebanada de pan de molde	30	-	73,50	0,58	11,07	2,19	0,07	0,00	2,19	1,11	1,61	0,17	0,22	0,35	0,00	13,71	-0,48	1,20	12,51	1,08	
COPOS DE MAÍZ ENRIQUECIDOS (desayuno)	1/4 de bol	20	-	72,00	0,22	0,68	1,56	-0,81	0,00	1,56	0,20	-0,92	0,03	0,06	0,10	0,00	16,00	1,02	1,42	14,58	0,92	
PATATA CRUDA	1 unidad pequeña	100	100	71,00	-0,03	80,60	2,20	0,08	0,00	2,20	0,20	-0,92	0,02	0,00	0,10	0,00	15,20	0,50	0,90	14,30	1,70	
PAN BLANCO DE BARRA	5-6 cm de largura o 1 porción pequeña	30	-	70,80	-0,08	10,38	2,49	0,49	0,00	2,49	0,48	-0,14	0,12	0,08	0,10	0,00	14,10	-0,22	0,54	13,56	1,05	
TRIGO HINCHADO DESAYUNO	2 cucharadas soperas rasas	20	-	70,60	-0,12	0,60	2,90	1,06	0,00	2,90	0,26	-0,75	0,03	0,03	0,12	0,00	14,14	-0,20	0,06	14,08	1,80	
BONIATO	1 unidad pequeña	70	-	70,00	-0,27	50,05	0,84	-1,81	0,00	0,84	0,21	-0,89	0,04	0,00	0,09	0,00	16,10	1,08	7,49	8,61	2,03	
CASTAÑA	5 unidades	40	-	70,00	-0,27	20,28	1,28	-1,19	0,00	1,28	0,76	0,64	0,13	0,28	0,31	0,00	14,48	0,03	5,00	9,48	2,40	
ARROZ INTEGRAL	1 cucharada sopera colmada (en crudo)	20	57	69,80	-0,32	2,28	1,50	-0,89	0,00	1,50	0,52	-0,03	0,10	0,17	0,18	0,00	14,78	0,22	0,24	14,54	0,60	
AVENA EN COPOS DESAYUNO	2 cucharadas soperas rasas	20	-	69,60	-0,37	1,80	3,00	1,19	0,00	3,00	1,28	2,08	0,22	0,42	0,48	0,00	11,50	-1,92	0,00	11,54	2,00	
PAN DE TRIGO Y CENTENO	5-6 cm de largura o 1 porción pequeña	30	-	69,60	-0,37	10,80	2,01	-0,18	0,00	2,01	0,30	-0,64	0,04	0,03	0,14	0,00	14,70	0,17	0,90	13,80	1,65	
PASTA ALIMENTICIA (italianas y otras)	2 cucharadas soperas colmadas (en crudo) o 20 unidades espaguetis	20	52	69,40	-0,42	1,90	2,50	0,50	0,00	2,50	0,28	-0,69	0,04	0,03	0,13	0,00	14,18	-0,17	0,52	13,66	1,00	
TAPIOCA	2 cucharadas soperas	20	50	69,40	-0,42	2,60	0,10	-2,83	0,00	0,10	0,04	-1,36	0,00	0,00	0,00	0,00	17,14	1,76	0,00	17,14	0,08	
PAN INTEGRAL DE BARRA	5-6 cm de largura o 1 porción pequeña	30	-	68,70	-0,58	10,92	2,70	0,78	0,00	2,70	0,54	0,03	0,11	0,08	0,24	0,00	13,26	-0,77	0,69	12,57	2,10	
SÉMOLA DE TRIGO	2 cucharadas soperas	20	50	68,60	-0,61	2,20	2,52	0,53	0,00	2,52	0,24	-0,81	0,03	0,03	0,11	0,00	14,08	-0,24	0,00	14,08	0,80	
HARINA DE TRIGO	1 cucharada sopera colmada	20	-	67,60	-0,85	2,60	2,00	-0,19	0,00	2,00	0,26	-0,75	0,03	0,03	0,11	0,00	14,30	-0,09	0,30	14,00	0,70	
PALOMITAS DE MAÍZ (sin aceite y sal)	1 bol pequeño	20	-	67,40	-0,90	0,82	2,40	0,36	0,00	2,40	0,84	0,86	0,12	0,22	0,38	0,00	12,58	-1,22	0,24	12,34	3,00	
CEREALES DESAYUNO RICOS en fibra tipo "All-Bran"	4 cucharadas soperas colmadas (1 cucharada = 6g) o 1/4 de bol	25	-	65,75	-1,30	0,75	3,50	1,89	0,00	3,50	0,68	0,40	0,12	0,08	0,30	0,00	11,40	-1,99	4,45	6,95	7,25	
GOFIO CANARIO TOSTADO	1 cucharada sopera colmada	20	-	64,80	-1,53	0,82	2,02	-0,17	0,00	2,02	0,54	0,03	0,06	0,07	0,23	0,00	12,96	-0,97	0,28	12,68	3,24	
HARINA DE TRIGO INTEGRAL	1 cucharada sopera colmada	20	-	63,20	-1,92	2,60	2,30	0,22	0,00	2,30	0,44	-0,25	0,06	0,05	0,20	0,00	12,52	-1,25	0,42	12,10	1,80	
	Media (μ)			71,11			2,14				0,53						14,44					
	Desviación estándar (σ)			4,12			0,72				0,36						1,53					
	Coefficiente variación (%)			6,00			34,00				68,00						11,00					

P.N. = peso neto en crudo; P.C. = peso cocido; P.A. = proteína animal; P.V. = proteína vegetal; AGS = ácidos grasos saturados; AGM = ácidos grasos monoinsaturados; AGP = ácidos grasos poliinsaturados; Colest. = colesterol; H.C. = hidratos de carbono; Polis. = polisacáridos; Z = valor Z; μ = promedio; σ = desviación estándar; cv = coeficiente de variación; g = gramos; mg = miligramos; kcal = kilocalorías.

● CEREALES Y DERIVADOS, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES

INTERCAMBIO	Restar en la dieta 1/2 intercambio de alimentos proteicos por cada intercambio asignado en forma de legumbres		88,50	-0,63		7,00	-0,20				0,50	-0,08					14,00	-0,29			
LEGUMBRES	Medida culinaria	P.N. (g)	P.C. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Coolest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)
ALUBIAS ROJAS/BLANCAS	2 cucharadas soperas en crudo o 1 plato pequeño en cocido (plato hondo)	30	73	80,40	-1,04	3,24	6,66	0,12	0,00	6,66	0,39	-0,59	0,08	0,03	0,21	0,00	12,48	-1,15	0,72	11,76	5,91
GARBANZOS	2 cucharadas soperas en crudo o 1 plato pequeño en cocido (plato hondo)	30	67	99,30	0,95	2,19	5,79	-1,05	0,00	5,79	1,89	1,15	0,13	0,54	0,84	0,00	14,76	0,63	1,86	12,93	4,50
LENTEJAS	2 cucharadas soperas en crudo o 1 plato pequeño en cocido (plato hondo)	30	102	91,20	0,09	2,82	7,26	0,93	0,00	7,26	0,42	-0,56	0,06	0,08	0,20	0,00	14,61	0,52	0,39	14,22	3,90
	Media (μ)			90,30			6,57				0,90						13,95				
	Desviación estándar (σ)			9,48			0,74				0,86						1,28				
	Coefficiente variación (%)			11,00			11,00				95,00						9,00				

P.N. = peso neto en crudo; P.C. = peso cocido; P.A. = proteína animal; P.V. = proteína vegetal; AGS = ácidos grasos saturados; AGM = ácidos grasos monoinsaturados; AGP = ácidos grasos poliinsaturados; Coolest. = colesterol; H.C. = hidratos de carbono; Polis. = polisacáridos; Z = valor Z; μ = promedio; σ = desviación estándar; cv = coeficiente de variación; g = gramos; mg = miligramos; kcal = kilocalorías.

● CEREALES Y DERIVADOS, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES

INTERCAMBIO		Restar en la dieta 1 intercambio de alimentos grasos por cada intercambio dado en forma de repostería, pastelería y otros																			
		118,00	0,01		2,00	0,00				6,00	0,04					14,00	0,04				
REPOSTERÍA, PASTELERÍA Y OTROS	Medida culinaria	P.N. (g)	P.C. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Coolest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)
APERITIVO DE MAÍZ (KIKOS)	Media bolsa pequeña	20	-	105,40	-0,87	0,40	1,36	-1,05	0,00	1,36	6,00	0,04	1,45	2,51	1,78	0,00	11,46	-1,05	0,74	10,72	0,70
BIZCOCHO CUATRO CUARTOS	1 porción pequeña de grosor fino	30	-	114,30	-0,25	8,46	1,95	-0,08	1,26	0,69	6,57	0,40	3,94	2,03	0,30	53,70	11,88	-0,88	7,05	4,83	0,24
BOLLO DE LECHE	1 unidad pequeña	30	-	108,00	-0,69	7,20	3,00	1,64	0,45	2,55	4,38	-1,00	1,29	0,81	2,10	1,80	14,10	0,00	0,84	13,26	0,75
BRIOCHE SUIZO	1 unidad pequeña	30	-	123,30	0,38	6,57	2,97	1,59	1,11	1,86	6,99	0,67	4,05	1,89	0,33	57,00	12,15	-0,78	1,50	10,65	0,78
CROISSANT	2 unidades pequeñas	30	-	121,50	0,26	4,44	2,25	0,41	0,90	1,35	5,16	-0,50	2,97	1,65	0,23	15,00	16,50	0,96	2,25	14,25	0,66
ENSAIMADA	1 unidad miniatura	30	-	137,40	1,37	6,51	1,71	-0,48	0,30	1,41	9,39	2,21	4,01	3,95	0,94	18,00	11,52	-1,03	2,16	9,36	0,51
GALLETA DOBLE, TIPO "PRÍNCIPE", CON CHOCOLATE	1 unidad	20	-	97,00	-1,45	0,54	1,38	-1,02	0,16	1,20	4,80	-0,73	2,48	1,76	0,26	3,00	12,08	-0,80	6,86	5,22	0,62
GALLETAS SALADAS	4-5 unidades pequeñas	30	-	135,60	1,24	2,34	3,00	1,64	0,21	2,79	7,20	0,81	4,30	1,43	1,15	1,80	14,70	0,24	2,10	12,60	0,96
GALLETAS TIPO "DIGESTIVE"	2 unidades	30	-	139,50	1,51	0,75	1,89	-0,18	0,00	1,89	6,24	0,19	2,58	2,88	0,51	12,30	18,96	1,94	3,96	15,00	1,38
GALLETAS TIPO "MARÍA"	5 unidades	25	-	113,50	-0,30	0,60	1,75	-0,41	0,15	1,60	4,75	-0,76	2,43	1,43	0,63	0,50	15,98	0,75	6,68	9,33	0,78
MAGDALENAS	1 unidad pequeña	30	-	115,50	-0,16	8,40	1,83	-0,28	0,93	0,90	6,72	0,50	3,72	2,43	0,27	60,90	11,97	-0,85	5,76	6,21	0,30
MUESLI PARA EL DESAYUNO	1 cucharada sopera	25	-	101,25	-1,16	1,00	2,43	0,70	0,00	2,43	3,00	-1,88	0,50	1,10	1,20	0,00	16,15	0,82	4,78	11,38	1,78
PALOMITAS DE MAÍZ CON ACEITE Y SAL	1 bol pequeño	25	-	128,25	0,73	0,70	2,25	0,41	0,00	2,25	8,00	1,32	1,37	4,20	2,07	0,00	11,80	-0,92	0,23	11,58	2,50
PAN DE PASAS	1 porción pequeña	40	-	128,00	0,71	11,64	3,24	2,03	1,04	2,20	4,80	-0,73	3,00	1,40	0,24	20,00	18,00	1,55	1,20	16,80	1,60
PASTAS DE TÉ	3 unidades pequeñas	30	-	120,60	0,19	6,21	1,77	-0,38	0,72	1,08	4,95	-0,63	3,06	1,44	0,23	41,70	17,25	1,25	7,95	9,30	0,00
PASTEL DE CHOCOLATE	1 cucharada sopera colmada	30	-	131,70	0,97	6,90	1,56	-0,72	0,99	0,57	8,37	1,56	5,08	2,62	0,31	44,40	12,54	-0,62	10,71	1,83	0,54
PATATAS CHIPS LIGHT	1 plato mediano (plato postre)	30	-	137,10	1,35	0,33	2,10	0,16	0,00	2,10	6,66	0,46	1,90	2,45	2,03	0,00	17,13	1,21	0,21	16,92	2,64
ROSQUILLA MARCA DONUT	1 unidad	25	-	103,00	-1,04	5,70	1,53	-0,78	0,80	0,73	6,13	0,12	2,83	2,46	0,43	5,25	10,48	-1,44	3,55	6,93	1,20
TARTA DE MANZANA (PASTA BRISA Y CREMA INGLESA)	1 porción muy pequeña	40	-	120,00	0,15	16,36	1,40	-0,98	0,32	1,08	6,08	0,09	3,56	1,68	0,24	24,00	14,96	0,34	5,92	9,04	0,84
	Media (μ)			117,83			2,00				5,94					14,10					
	Desviación estándar (σ)			14,32			0,61				1,56					2,51					
	Coefficiente variación (%)			12,00			31,00				26,00					18,00					

P.N. = peso neto en crudo; P.C. = peso cocido; P.A. = proteína animal; P.V. = proteína vegetal; AGS = ácidos grasos saturados; AGM = ácidos grasos monoinsaturados; AGP = ácidos grasos poliinsaturados; Coolest. = colesterol; H.C. = hidratos de carbono; Polis. = polisacáridos; Z = valor Z; μ = promedio; σ = desviación estándar; cv = coeficiente de variación; g = gramos; mg = miligramos; kcal = kilocalorías.

● ALIMENTOS PROTEICOS I

INTERCAMBIO				32,50	-0,56		7,00	0,07			0,50	-0,42					0,00	-0,42			
ALIMENTOS PROTEICOS	Medida culinaria	P.B. (g)	P.N. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Coolest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)
FAISÁN	-	-	30	36,60	0,51	21,57	6,84	-0,09	6,84	0,00	1,05	0,88	0,39	0,39	0,20	20,40	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
PAVO MUSLO SIN PIEL CRUDO	-	45-50	30	32,40	-0,58	22,71	6,12	-0,84	6,12	0,00	0,87	0,50	0,29	0,28	0,22	23,40	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
POLLO PECHUGA SIN PIEL CRUDA	-	-	30	33,90	-0,19	22,44	6,51	-0,44	6,51	0,00	0,87	0,50	0,28	0,35	0,20	18,90	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
TERNERA ENTRECOT SIN GRASA CRUDO	-	-	30	36,30	0,43	4,98	4,98	-2,03	1,80	0,81	0,72	0,19	18,90	0,00	0,00	0,00	0,00	-0,30	0,00	0,00	0,00
TERNERA SOLOMILLO CRUDO SIN GRASA	-	-	30	32,40	-0,58	22,50	6,06	-0,91	6,06	0,00	0,93	0,63	0,38	0,39	0,10	22,20	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
JAMÓN COCIDO MAGRO/YORK	1 loncha fina de 20-25 cm de largura	-	30	31,80	-0,73	22,05	5,61	-1,38	5,61	0,00	0,96	0,69	0,33	0,43	0,14	14,40	0,18	-0,10	0,18	0,00	0,00
LOMO EMBUCHADO	5-6 ruedas finas	-	20	35,00	0,10	11,24	6,64	-0,30	6,64	0,00	0,90	0,56	0,32	0,38	0,16	18,20	0,06	-0,31	0,06	0,00	0,00
ATÚN EN CONSERVA AL NATURAL	1 lata pequeña	-	40	43,20	2,22	29,32	9,84	3,03	9,84	0,00	0,44	-0,40	0,14	0,10	0,13	20,80	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
BACALADILLA	-	45-50	40	30,40	-1,10	32,00	6,96	0,03	6,96	0,00	0,28	-0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
BACALAO FRESCO FILETE	-	-	40	32,40	-0,58	31,92	7,28	0,36	7,28	0,00	0,40	-0,48	0,07	0,07	0,13	24,40	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
BESUGO	-	45-50	40	34,40	-0,06	31,60	6,80	-0,14	6,80	0,00	0,80	0,35	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
CONGRIO	-	45-50	40	42,40	2,01	30,00	7,60	0,70	7,60	0,00	1,12	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	0,55	0,00	0,00	0,00
DORADA	-	45-50	40	36,80	0,56	31,20	6,80	-0,14	6,80	0,00	1,08	0,94	0,20	0,32	0,20	16,80	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
GALLO	1 gallo pequeño	70-75	40	34,00	-0,16	31,84	7,24	0,32	7,24	0,00	0,56	-0,15	0,10	0,12	0,19	24,00	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
LENGUADO	-	65-70	40	34,40	-0,06	30,96	7,32	0,41	7,32	0,00	0,56	-0,15	0,15	0,12	0,13	24,40	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
LUBINA	-	45-50	40	40,00	1,39	31,32	8,16	1,28	8,16	0,00	0,84	0,44	0,16	0,19	0,22	30,40	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
MERLUZA EN RUEDAS	-	45-50	40	35,60	0,25	31,84	7,08	0,16	7,08	0,00	0,80	0,35	0,17	0,19	0,20	21,60	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
PESCADILLA	-	45-50	40	29,20	-1,41	32,88	6,56	-0,39	6,56	0,00	0,32	-0,65	0,04	0,09	0,07	22,80	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
RAPE	-	55-60	40	27,60	-1,82	33,12	6,32	-0,64	6,32	0,00	0,24	-0,81	0,05	0,05	0,06	6,80	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
RAYA	-	85-90	40	27,20	-1,92	32,16	6,24	-0,72	6,24	0,00	0,24	-0,81	0,00	0,06	0,12	26,00	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
RODABALLO	-	85-90	40	38,40	0,98	31,44	7,64	0,74	7,64	0,00	0,88	0,52	0,21	0,18	0,22	24,00	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00

P.B. = peso bruto en crudo; P.N. = peso neto en crudo; P.A. = proteína animal; P.V. = proteína vegetal; AGS = ácidos grasos saturados; AGM = ácidos grasos monoinsaturados; AGP = ácidos grasos poliinsaturados; Coolest. = colesterol; H.C. = hidratos de carbono; Polis. = polisacáridos; Z = valor Z; μ = promedio; σ = desviación estándar; cv = coeficiente de variación; g = gramos; mg = miligramos; kcal = kilocalorías.

● ALIMENTOS PROTEICOS I

INTERCAMBIO				32,50	-0,56		7,00	0,07			0,50	-0,42					0,00	-0,42			
ALIMENTOS PROTEICOS	Medida culinaria	P.B. (g)	P.N. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Coolest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)
ALMEJAS	12 unidades pequeñas y medianas o 1 plato pequeño (166 g en bruto, plato llano)	165-170	50	36,50	0,48	39,50	7,05	0,13	7,05	0,00	0,90	0,56	0,27	0,19	0,19	28,50	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
BERBERECHOS EN CONSERVA AL NATURAL	1 lata pequeña	-	50	39,50	1,26	41,05	7,70	0,80	7,70	0,00	0,60	-0,06	0,28	0,09	0,07	30,50	0,75	0,88	0,75	0,00	0,00
BOGAVANTE CRUDO	-	130-135	40	31,60	-0,78	32,84	6,16	-0,80	6,16	0,00	0,48	-0,31	0,22	0,07	0,06	24,40	0,60	0,62	0,60	0,00	0,00
CALAMARES	1 chipirón mediano	65-70	40	36,00	0,35	30,56	7,68	0,78	7,68	0,00	0,44	-0,40	0,06	0,10	0,18	44,80	0,28	0,07	0,28	0,00	0,00
CANGREJO DE RÍO	5 unidades medianas	215-220	50	32,50	-0,55	41,40	7,50	0,59	7,50	0,00	0,25	-0,79	0,03	0,07	0,10	79,00	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
CIGALA CRUDA	2 unidades pequeñas	80-85	40	31,20	-0,89	32,40	6,52	-0,43	6,52	0,00	0,56	-0,15	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
GAMBA ROJA CRUDA	8 unidades medianas	100-105	40	32,00	-0,68	31,60	7,08	0,16	7,08	0,00	0,32	-0,65	0,06	0,06	0,12	42,00	0,20	-0,07	0,20	0,00	0,00
LANGOSTA CRUDA	-	85-90	40	35,20	0,15	31,48	7,20	0,28	7,20	0,00	0,72	0,19	0,12	0,15	0,24	74,00	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
LANGOSTINO CRUDO	8 unidades medianas	100-105	40	33,20	-0,37	31,20	6,96	0,03	6,96	0,00	0,52	-0,23	0,08	0,10	0,20	42,00	0,20	-0,07	0,20	0,00	0,00
MEJILLÓN CRUDO	6 unidades medianas o 1 plato pequeño	120-125	40	38,80	1,08	30,40	8,96	2,11	8,96	0,00	0,32	-0,65	0,07	0,07	0,10	74,00	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
OSTRA CRUDA	7 unidades medianas	275-280	50	36,50	0,48	40,55	5,40	-1,59	5,40	0,00	1,10	0,98	0,36	0,22	0,19	37,00	1,35	1,91	0,00	1,35	0,00
PULPO CRUDO	1 guarnición	45-50	40	28,00	-1,72	33,28	6,16	-0,80	6,16	0,00	0,36	-0,56	0,06	0,03	0,06	35,20	0,00	-0,41	0,00	0,00	0,00
VIEIRA CRUDA	2 unidades medianas	185-190	50	39,00	1,13	40,25	6,25	-0,71	6,25	0,00	0,95	0,67	0,32	0,09	0,26	39,50	1,40	2,00	0,00	1,40	0,00
CLARA DE HUEVO	2 claras (huevo pequeño 60-65 gramos)	-	80	35,20	0,15	70,40	8,40	1,53	8,40	0,00	0,08	-1,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,24	0,00	0,00
QUESO FRESCO DESNATADO (vaca natural 0 % MG)	1 tarrina pequeña de 75 gramos	-	80	37,60	0,77	69,04	6,00	-0,97	6,00	0,00	0,16	-0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	2,96	4,69	2,96	0,00	0,00
	Media (μ)			34,64			6,93				0,63						0,24				
	Desviación estándar (σ)			3,86			0,96				0,30						0,58				
	Coefficiente variación (%)			11,00			14,00				48,00						239,00				

P.B. = peso bruto en crudo; P.N. = peso neto en crudo; P.A. = proteína animal; P.V. = proteína vegetal; AGS = ácidos grasos saturados; AGM = ácidos grasos monoinsaturados; AGP = ácidos grasos poliinsaturados; Colest. = colesterol; H.C. = hidratos de carbono; Polis. = polisacáridos; Z = valor Z; μ = promedio; σ = desviación estándar; cv = coeficiente de variación; g = gramos; mg = miligramos; kcal = kilocalorías.

● ALIMENTOS PROTEICOS II

INTERCAMBIO				46,00	0,01		7,00	-0,12			2,00	0,24					0,00	-0,31				
ALIMENTOS PROTEICOS	Medida culinaria	P.B. (g)	P.N. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Coolest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)	
CARNE DE CABALLO	-	-	30	38,10	-1,33	21,81	6,42	-0,58	6,42	0,00	1,38	-1,13	0,51	0,45	0,33	16,20	0,00	-0,30	0,00	0,00	0,00	
CERDO LOMO CRUDO	1 rueda pequeña de grosor mediano	-	30	45,60	-0,06	19,80	5,40	-1,38	5,40	0,00	2,64	1,67	0,98	1,20	0,35	19,20	0,00	-0,30	0,00	0,00	0,00	
CODORNIZ ENTERA CON PIEL CRUDA	-	35-40	30	48,30	0,40	21,00	6,00	-0,91	6,00	0,00	2,70	1,80	0,75	0,93	0,66	13,50	0,00	-0,30	0,00	0,00	0,00	
CONEJO ENTERO CRUDO	1 porción pequeña	50-55	30	45,90	-0,01	20,79	6,57	-0,46	6,57	0,00	2,19	0,67	0,91	0,63	0,53	17,40	0,00	-0,30	0,00	0,00	0,00	
COSTILLA DE TERNERA CRUDA	-	40-45	30	41,70	-0,72	21,60	6,00	-0,91	6,00	0,00	1,98	0,20	0,78	0,87	0,24	22,80	0,00	-0,30	0,00	0,00	0,00	
PATO SIN PIEL CRUDO	-	90-95	30	39,60	-1,07	21,99	5,88	-1,00	5,88	0,00	1,80	-0,20	0,69	0,48	0,23	25,50	0,00	-0,30	0,00	0,00	0,00	
POLLO MUSLO SIN PIEL CRUDO	1 muslito pequeño	75-80	30	33,60	-2,09	23,22	5,37	-1,40	5,37	0,00	1,32	-1,27	0,47	0,53	0,26	20,40	0,00	-0,30	0,00	0,00	0,00	
VACA/BUEY BISTEC A LA PLANCHA	-	-	30	44,40	-0,26	20,01	8,40	0,97	8,40	0,00	1,20	-1,53	0,51	0,57	0,05	16,50	0,00	-0,30	0,00	0,00	0,00	
VACA/BUEY SOLOMILLO A LA PLANCHA	-	-	30	49,50	0,61	19,20	8,43	0,99	8,43	0,00	1,74	-0,33	0,78	0,81	0,08	18,00	0,00	-0,30	0,00	0,00	0,00	
JAMÓN CURADO SIN GRASA	1 loncha fina de 25-30 cm de largura	-	30	57,30	1,93	16,89	8,55	1,09	8,55	0,00	2,52	1,40	0,90	1,23	0,27	20,40	0,09	0,15	0,09	0,00	0,00	
CORAZÓN DE VACA/BUEY CRUDO	1 filete pequeño	-	40	41,60	-0,73	30,64	6,80	-0,28	6,80	0,00	1,60	-0,64	0,64	0,39	0,22	56,00	0,00	-0,30	0,00	0,00	0,00	
HÍGADO DE CORDERO CRUDO	1 filete pequeño	-	40	54,80	1,50	28,28	8,28	0,87	8,28	0,00	2,00	0,24	0,68	0,48	0,30	148,40	0,88	4,10	0,00	0,88	0,00	
HÍGADO DE POLLO CRUDO	1 filete pequeño	-	40	52,00	1,03	29,24	7,72	0,44	7,72	0,00	2,20	0,69	0,76	0,52	0,44	176,00	0,32	1,30	0,00	0,32	0,00	
LENGUA DE TERNERA CRUDA	1 filete pequeño	-	30	40,50	-0,92	22,26	5,34	-1,42	5,34	0,00	2,13	0,53	0,90	0,99	0,12	18,60	0,00	-0,30	0,00	0,00	0,00	
RIÑÓN DE TERNERA CRUDO	-	-	40	42,40	-0,60	30,80	6,72	-0,34	6,72	0,00	1,72	-0,38	0,56	0,38	0,35	150,00	0,00	-0,30	0,00	0,00	0,00	
ATÚN CRUDO	-	65-70	40	47,20	0,22	26,92	8,80	1,28	8,80	0,00	1,36	-1,18	0,38	0,26	0,53	11,20	0,00	-0,30	0,00	0,00	0,00	
BONITO DEL NORTE CRUDO	-	-	40	54,00	1,37	28,00	9,88	2,13	9,88	0,00	1,60	-0,64	0,40	0,32	0,68	18,00	0,00	-0,30	0,00	0,00	0,00	
BOQUERÓN CRUDO	1 unidad mediana	50-55	40	46,00	0,01	29,60	8,08	0,72	8,08	0,00	1,52	-0,82	0,55	0,23	0,56	33,60	0,00	-0,30	0,00	0,00	0,00	
PEZ ESPADA CRUDO	-	60-65	40	44,00	-0,33	30,04	7,20	0,03	7,20	0,00	1,68	-0,47	0,38	0,71	0,40	16,00	0,00	-0,30	0,00	0,00	0,00	
SARDINA CRUDA	2 unidades medianas	60-65	40	51,20	0,89	29,00	7,08	-0,06	7,08	0,00	2,56	1,49	0,90	0,63	0,76	36,00	0,00	-0,30	0,00	0,00	0,00	
TRUCHA CRUDA	1 filete pequeño fino	75-80	40	46,80	0,15	30,04	7,44	0,22	7,44	0,00	1,92	0,07	0,34	0,53	0,43	26,80	0,00	-0,30	0,00	0,00	0,00	
	Media (μ)			45,93			7,16				1,89					0,06						
	Desviación estándar (σ)			5,90			1,28				0,45					0,20						
	Coefficiente variación (%)			13,00			18,00				24,00					327,00						

P.B. = peso bruto en crudo; P.N. = peso neto en crudo; P.A. = proteína animal; P.V. = proteína vegetal; AGS = ácidos grasos saturados; AGM = ácidos grasos monoinsaturados; AGP = ácidos grasos poliinsaturados; Coolest. = colesterol; H.C. = hidratos de carbono; Polis. = polisacáridos; Z = valor Z; μ = promedio; σ = desviación estándar; cv = coeficiente de variación; g = gramos; mg = miligramos; kcal = kilocalorías.

● ALIMENTOS PROTEICOS III

INTERCAMBIO				73,00	-0,21		7,00	0,01			5,00	-0,14					0,00	-0,59			
ALIMENTOS PROTEICOS	Medida culinaria	P.B. (g)	P.N. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)
CERDO CHULETAS CON GRASA VISIBLE CRUDA	-	35-40	30	63,30	-0,98	19,50	5,70	-0,60	5,70	0,00	4,50	-0,64	1,74	2,04	0,39	24,00	0,00	-0,58	0,00	0,00	0,00
CORDERO PALETILLA SIN GRASA CRUDA	-	30-35	30	54,00	-1,71	20,40	5,61	-0,65	5,61	0,00	3,51	-1,63	1,77	1,41	0,17	21,00	0,00	-0,58	0,00	0,00	0,00
CORDERO PIERNA CON GRASA CRUDA	1 chuleta pequeña	40-45	30	54,90	-1,64	21,39	4,38	-1,23	4,38	0,00	4,17	-0,97	2,01	1,71	0,26	23,10	0,00	-0,58	0,00	0,00	0,00
SESOS DE TERNERA CRUDOS	-	60	60	71,40	-0,34	47,40	6,24	-0,35	6,24	0,00	5,16	0,02	1,20	1,02	0,60	1260,00	0,00	-0,58	0,00	0,00	0,00
ANCHOAS EN ACEITE EN CONSERVA	1 lata mediana	-	40	87,60	0,94	20,52	11,44	2,13	11,44	0,00	4,64	-0,50	0,84	0,84	2,49	29,20	0,00	-0,58	0,00	0,00	0,00
ATÚN EN ACEITE EN CONSERVA	1 lata pequeña	-	40	78,40	0,22	23,80	10,48	1,67	10,48	0,00	4,08	-1,06	0,70	1,02	1,92	18,00	0,00	-0,58	0,00	0,00	0,00
CABALLA CRUDA	-	60-65	40	74,00	-0,13	26,80	7,52	0,26	7,52	0,00	4,88	-0,26	1,45	1,78	1,00	21,60	0,00	-0,58	0,00	0,00	0,00
SALMÓN CRUDO	-	50-55	40	70,00	-0,45	26,88	8,00	0,49	8,00	0,00	4,24	-0,90	0,76	1,60	1,32	20,00	0,00	-0,58	0,00	0,00	0,00
SARDINAS EN ACEITE EN CONSERVA	1 unidad mediana	-	30	79,50	0,30	16,71	7,23	0,12	7,23	0,00	5,61	0,47	1,34	2,01	1,68	39,60	0,00	-0,58	0,00	0,00	0,00
JABALÍ CABEZA FIAMBRE	1 loncha grande	-	30	61,80	-1,10	18,93	5,82	-0,55	5,82	0,00	4,26	-0,88	1,53	2,07	0,39	24,00	0,06	-0,49	0,06	0,00	0,00
JAMÓN CURADO CON GRASA	2 lonchas finas medianas	-	30	96,00	1,61	11,97	8,64	0,80	8,64	0,00	6,78	1,64	2,38	3,32	0,77	21,00	0,06	-0,49	0,06	0,00	0,00
HUEVO DE GALLINA ENTERO CRUDO	1 unidad pequeña	-	60	90,00	1,13	45,12	7,62	0,31	7,62	0,00	6,48	1,34	1,71	2,62	1,04	240,60	0,30	-0,12	0,30	0,00	0,00
QUESO FRESCO TIPO BURGOS	1/2 tarrina pequeña de 75 gramos	-	40	79,20	0,28	27,36	4,96	-0,96	4,96	0,00	6,16	1,02	3,78	1,71	0,30	5,60	1,00	0,95	1,00	0,00	0,00
QUESO EN PORCIONES	2 unidades o quesitos	-	30	76,50	0,07	17,22	3,51	-1,65	3,51	0,00	6,42	1,28	3,90	1,97	0,20	28,20	1,14	1,17	1,14	0,00	0,00
QUESO EN PORCIONES DESNATADO	3 unidades o quesitos	-	45	81,90	0,49	29,25	6,53	-0,21	6,53	0,00	5,45	0,31	36,14	1,25	0,18	18,00	1,71	2,05	1,71	0,00	0,00
REQUESÓN	1 plato pequeño (plato postre)	-	80	92,00	1,29	59,60	7,92	0,45	7,92	0,00	5,84	0,70	3,66	1,58	0,20	6,40	1,84	2,25	1,84	0,00	0,00
	Media (μ)			75,66			6,97				5,14					0,38					
	Desviación estándar (σ)			12,65			2,10				1,00					0,65					
	Coefficiente variación (%)			17,00			30,00				19,00					171,00					

P.B. = peso bruto en crudo; P.N. = peso neto en crudo; P.A. = proteína animal; P.V. = proteína vegetal; AGS = ácidos grasos saturados; AGM = ácidos grasos monoinsaturados; AGP = ácidos grasos poliinsaturados; Colest. = colesterol; H.C. = hidratos de carbono; Polis. = polisacáridos; Z = valor Z; μ = promedio; σ = desviación estándar; cv = coeficiente de variación; g = gramos; mg = miligramos; kcal = kilocalorías.

● ALIMENTOS PROTEICOS IV

INTERCAMBIO				109,00	-0,29		7,00	0,03			9,00	-0,30					0,00	-0,37				
ALIMENTOS PROTEICOS	Medida culinaria	P.B. (g)	P.N. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)	
CORDERO CHULETAS /COSTILLA CON GRASA CRUDO	2 costillas de cordero medianas	80	50	122,00	0,69	32,05	7,80	0,58	7,80	0,00	10,05	0,52	4,98	4,03	0,59	39,50	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
CHORIZO	6 lonchas/ruedas finas	-	30	110,10	-0,21	11,82	6,75	-0,14	6,75	0,00	9,00	-0,29	3,47	4,05	1,04	19,80	0,54	1,05	0,54	0,00	0,00	
FUET	8 ruedas finas	-	30	120,00	0,54	8,22	9,06	1,44	9,06	0,00	9,30	-0,06	3,18	4,21	1,41	25,20	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
SALCHICHA TIPO FRANKFURT CRUDA	1 unidad pequeña	-	40	116,00	0,24	22,56	5,08	-1,29	5,08	0,00	10,40	0,79	3,73	4,81	1,18	26,00	0,52	1,00	0,24	0,28	0,04	
QUESO AZUL	1 loncha fina	-	30	103,20	-0,73	13,26	5,43	-1,05	5,43	0,00	9,06	-0,25	5,87	2,30	0,32	27,00	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO BABYBEL	1 unidad	-	30	94,50	-1,39	14,37	6,78	-0,12	6,78	0,00	7,50	-1,46	4,71	2,19	0,18	21,00	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO BRIE	1 loncha fina	-	30	103,50	-0,71	15,15	5,16	-1,23	5,16	0,00	9,21	-0,13	5,81	2,58	0,27	24,00	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO CAMEMBERT 40-50%	1 loncha fina	-	30	88,80	-1,82	15,84	5,94	-0,70	5,94	0,00	7,23	-1,67	4,52	2,09	0,21	18,90	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO CHEDDAR	1 loncha fina	-	30	121,80	0,68	10,80	7,80	0,58	7,80	0,00	10,08	0,54	6,39	2,85	0,29	33,00	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO DE CABRA CURADO	1 loncha fina	-	30	140,10	2,07	9,18	8,28	0,90	8,28	0,00	11,88	1,94	7,62	3,18	0,42	30,00	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO DE CABRALES	1 loncha fina	-	30	113,70	0,06	12,54	6,45	-0,35	6,45	0,00	9,78	0,31	5,81	3,03	0,36	27,00	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO DE IDIAZÁBAL	1 loncha fina	-	30	131,10	1,38	9,21	7,26	0,21	7,26	0,00	11,31	1,50	7,53	2,60	0,28	27,00	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO DE MAHÓN	1 loncha fina	-	30	123,30	0,79	9,51	8,07	0,76	8,07	0,00	10,11	0,57	6,01	3,09	0,45	27,00	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO EDAM	1 loncha de grosor mediano	-	30	101,40	-0,87	12,69	6,21	-0,51	6,21	0,00	8,49	-0,69	5,19	2,38	0,27	24,00	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO EMMENTAL	2 lonchas finas	-	30	110,40	-0,19	11,01	8,19	0,84	8,19	0,00	8,64	-0,57	5,19	2,67	0,30	33,00	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO EN LONCHAS PARA FUNDIR	2 lonchas	-	40	109,20	-0,28	21,28	6,68	-0,19	6,68	0,00	8,52	-0,67	4,94	2,45	0,64	34,00	1,52	3,63	1,52	0,00	0,00	
QUESO EN PORCIONES	2 unidades o quesitos	-	30	103,80	-0,69	16,23	2,70	-2,92	2,70	0,00	9,75	0,29	5,91	3,03	0,27	3,00	1,32	3,11	1,32	0,00	0,00	
QUESO FRESCO DE CABRA	1 loncha mediana	-	30	89,70	-1,76	15,06	5,94	-0,70	5,94	0,00	7,17	-1,71	4,61	1,87	0,24	4,80	0,33	0,50	0,33	0,00	0,00	
QUESO GOUDA	1 loncha fina	-	30	98,40	-1,10	12,72	6,12	-0,58	6,12	0,00	8,22	-0,90	5,31	2,34	0,20	33,00	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO GRUYER	1 loncha fina	-	30	112,50	-0,03	10,65	7,02	0,04	7,02	0,00	9,39	0,01	5,64	2,61	0,33	0,36	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO MAJONERO	1 loncha fina	-	30	96,00	-1,28	13,59	7,56	0,41	7,56	0,00	7,29	-1,62	5,08	1,57	0,25	24,00	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO MANCHEGO CURADO	1 loncha fina	-	30	129,90	1,29	9,66	8,49	1,05	8,49	0,00	10,65	0,98	6,39	2,51	1,08	22,20	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO MANCHEGO SEMICURADO	1 loncha fina	-	30	116,70	0,29	12,66	8,64	1,15	8,64	0,00	9,12	-0,20	5,67	2,70	0,22	26,40	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO PARMESANO	1 loncha de grosor mediano	-	30	110,40	-0,19	9,15	9,69	1,87	9,69	0,00	7,95	-1,11	5,01	2,31	0,17	24,00	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO RACLETTE		-	30	107,40	-0,41	12,87	7,68	0,49	7,68	0,00	8,52	-0,67	5,22	2,37	0,45	27,00	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO RONCAL	1 loncha fina	-	30	134,40	1,63	8,82	7,41	0,31	7,41	0,00	11,64	1,75	7,56	2,72	0,44	27,00	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO ROQUEFORT		-	30	107,10	-0,44	12,48	4,62	-1,60	4,62	0,00	9,84	0,36	6,18	2,73	0,42	30,00	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO TETILLA	1 loncha fina	-	30	119,40	0,50	11,73	6,60	-0,25	6,60	0,00	10,35	0,75	6,44	3,02	0,32	27,00	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO TORTA DEL CASAR	1 cucharada colmada	-	30	119,70	0,52	10,71	7,89	0,64	7,89	0,00	9,78	0,31	6,54	2,26	0,45	27,00	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
QUESO ZAMORANO	1 loncha fina	-	30	131,40	1,41	9,60	7,59	0,43	7,59	0,00	11,22	1,43	7,76	2,70	0,16	27,00	0,00	-0,37	0,00	0,00	0,00	
	Media (μ)			112,86			6,96				9,38						0,14					
	Desviación estándar (σ)			13,19			1,46				1,29						0,38					
	Coefficiente variación (%)			12,00			21,00				14,00						268,00					

P.B. = peso bruto en crudo; P.N. = peso neto en crudo; P.A. = proteína animal; P.V. = proteína vegetal; AGS = ácidos grasos saturados; AGM = ácidos grasos monoinsaturados; AGP = ácidos grasos poliinsaturados; Colest. = colesterol; H.C. = hidratos de carbono; Polis. = polisacáridos; Z = valor Z; μ = promedio; σ = desviación estándar; cv = coeficiente de variación; g = gramos; mg = miligramos; kcal = kilocalorías.

● ALIMENTOS PROTEICOS V

INTERCAMBIO				167,00	0,68		7,00	0,14			15,00	0,51					1,00	0,46			
ALIMENTOS PROTEICOS	Medida culinaria	P.B. (g)	P.N. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Coolest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)
CARNE PICADA SAZONADA CRUDA	2 cucharadas soperas	-	50	158,50	-0,32	27,50	6,50	-0,29			14,60	0,08					0,30	-0,96	0,30	0,00	0,00
PANCETA DE CERDO	2 lonchas de grosor mediano	-	50	150,50	-1,25	26,75	8,00	0,98	8,00	0,00	13,05	-1,61	4,90	6,05	1,50	28,50	0,25	-1,06	0,25	0,00	0,00
MORCILLA	2 ruedas de grosor mediano	-	50	163,50	0,27	27,50	5,50	-1,14	5,50	0,00	15,00	0,51	5,85	6,75	1,25	55,00	1,60	1,69	1,60	0,00	0,00
MORTADELA	3 lonchas finas	-	50	161,50	0,03	26,35	7,00	0,14	7,00	0,00	14,50	-0,03	5,40	6,65	1,50	42,50	0,70	-0,14	0,00	0,70	0,00
PATÉ DE HÍGADO DE CERDO EN CONSERVA	1 porción pequeña	-	50	152,50	-1,02	24,50	5,30	-1,31	5,30	0,00	14,00	-0,58	5,24	6,42	1,51	48,00	1,25	0,98	1,00	0,25	0,00
SALAMI	2 lonchas	-	40	175,60	1,69	11,36	7,12	0,24	7,12	0,00	16,08	1,68	5,94	7,64	1,60	32,00	0,68	-0,18	0,00	0,68	0,00
SALCHICHÓN	6 lonchas finas	-	40	166,40	0,61	12,72	8,44	1,36	8,44	0,00	14,48	-0,05	5,04	6,70	1,94	28,00	0,64	-0,27	0,04	0,60	0,00
	Media (μ)			161,21			6,84				14,53						0,77				
	Desviación estándar (σ)			8,54			1,18				0,92						0,49				
	Coefficiente variación (%)			5,00			17,00				6,00						63,00				

P.B. = peso bruto en crudo; P.N. = peso neto en crudo; P.A. = proteína animal; P.V. = proteína vegetal; AGS = ácidos grasos saturados; AGM = ácidos grasos monoinsaturados; AGP = ácidos grasos poliinsaturados; Coolest. = colesterol; H.C. = hidratos de carbono; Polis. = polisacáridos; Z = valor Z; μ = promedio; σ = desviación estándar; cv = coeficiente de variación; g = gramos; mg = miligramos; kcal = kilocalorías.

● ALIMENTOS GRASOS

ALIMENTOS GRASOS	INTERCAMBIO	P.B. (g)	P.N. (g)	45,00 Energía kcal	-0,14 Z	0,00 Agua (g)	0,00 Proteína (g)	-0,83 Z	P.A. (g)	P.V. (g)	5,00 Grasas (g)	0,35 Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	0,00 Coolest. (mg)	-0,61 H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)
ALIMENTOS RICOS EN AGP	Medida culinaria																				
ACEITE DE GIRASOL	1 cucharada de postre	-	5	44,95	-0,14	0,00	0,00	-0,84	0,00	0,00	5,00	0,34	0,58	1,13	3,07	0,00	0,00	-0,61	0,00	0,00	0,00
ACEITE DE MAÍZ	1 cucharada de postre	-	5	44,95	-0,14	0,00	0,00	-0,84	0,00	0,00	5,00	0,34	0,62	1,31	2,84	0,00	0,00	-0,61	0,00	0,00	0,00
ACEITE DE SOJA	1 cucharada de postre	-	5	44,95	-0,14	0,00	0,00	-0,84	0,00	0,00	5,00	0,34	0,68	1,12	2,96	0,00	0,00	-0,61	0,00	0,00	0,00
MAYONESA LIGHT	1 cucharada de postre	-	15	59,10	1,87	7,34	0,15	-0,56	0,15	0,00	5,78	1,28	0,77	1,13	3,29	7,50	1,62	1,68	0,74	0,89	0,00
NUECES	2 unidades grandes	15	8	51,60	0,80	0,19	1,16	1,27	0,00	1,16	5,10	0,47	0,45	0,92	3,51	0,00	0,26	-0,23	0,10	0,16	0,47
PIÑONES	1 cucharada de postre colmada	-	8	54,24	1,18	0,18	1,12	1,20	0,00	1,12	5,42	0,86	0,45	1,76	2,93	0,00	0,23	-0,28	0,22	0,01	0,68
	Media (μ)			49,97			0,41				5,21					0,35					
	Desviación estándar (σ)			6,00			0,57				0,32					0,63					
	Coefficiente de variación (%)			12,00			141,00				6,00					179,00					

ALIMENTOS GRASOS	INTERCAMBIO	P.B. (g)	P.N. (g)	45,00 Energía kcal	-0,14 Z	0,00 Agua (g)	0,00 Proteína (g)	-0,83 Z	P.A. (g)	P.V. (g)	5,00 Grasas (g)	0,35 Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	0,00 Coolest. (mg)	-0,61 H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)
OTROS ALIMENTOS RICOS EN AGM	Medida culinaria																				
ACEITE DE CACAHUETE	1 cucharada de postre	-	5	44,75	-0,17	0,00	0,00	-0,84	0,00	0,00	4,98	0,32	0,99	2,26	1,51	0,00	0,00	-0,61	0,00	0,00	0,00
ACEITE DE OLIVA	1 cucharada de postre	-	5	44,95	-0,14	0,01	0,00	-0,84	0,00	0,00	5,00	0,34	0,64	3,67	0,44	0,00	0,00	-0,61	0,00	0,00	0,00
ACEITE DE OLIVA VIRGEN	1 cucharada de postre	-	5	44,95	-0,14	0,00	0,00	-0,84	0,00	0,00	5,00	0,34	0,72	3,47	0,54	0,00	0,00	-0,61	0,00	0,00	0,00
ACEITE HÍGADO DE BACALAO	1 cucharada de postre	-	5	44,80	-0,16	0,00	0,00	-0,84	0,00	0,00	4,98	0,33	0,81	2,72	1,23	32,50	0,00	-0,61	0,00	0,00	0,00
ACEITUNA NEGRA EN SALMUERA	6-7 unidades	-	20	58,80	1,83	10,40	0,40	-0,11	0,00	0,40	6,00	1,55	0,84	4,18	0,68	0,00	0,80	0,52	0,80	0,00	0,70
ACEITUNA VERDE EN SALMUERA	15-16 unidades	-	50	55,00	1,29	38,40	0,55	0,16	0,00	0,55	5,90	1,43	0,88	3,60	0,68	0,00	0,00	-0,61	0,00	0,00	2,00
AGUACATE	media unidad pequeña	80-85	40	55,20	1,32	30,56	0,72	0,47	0,00	0,72	5,68	1,17	1,16	3,56	0,72	0,00	0,32	-0,15	0,32	0,00	1,20
ALIOLI	1 cucharada de postre	-	5	39,75	-0,88	0,41	0,03	-0,79	0,00	0,03	4,35	-0,44	0,63	3,09	0,44	0,00	0,14	-0,41	0,02	0,13	0,01
ALMENDRAS	5-6 unidades medianas	-	8	47,12	0,17	0,37	1,53	1,94	0,00	1,53	4,34	-0,45	0,37	2,88	0,90	0,00	0,50	0,09	0,42	0,07	0,85
AVELLANAS	8 unidades medianas	-	8	51,12	0,74	0,40	1,04	1,05	0,00	1,04	4,96	0,30	0,38	3,85	0,52	0,00	0,58	0,21	0,34	0,24	0,60
CACAHUETES	1 cucharada de postre colmada	-	8	45,68	-0,04	0,21	2,02	2,84	0,00	2,02	3,92	-0,95	0,74	1,88	1,12	0,00	0,58	0,21	0,18	0,40	0,66
CHUFAS	1 cucharada de postre colmada	-	8	32,64	-1,90	0,57	0,49	0,05	0,00	0,49	1,90	-3,39	0,32	1,32	0,18	0,00	3,40	4,18	1,18	2,33	1,39
MAYONESA COMERCIAL DE ACEITE DE OLIVA	1 cucharada de postre	-	5	39,75	-0,88	0,46	0,11	-0,65	0,11	0,00	4,37	-0,41	0,64	3,12	0,37	7,50	0,01	-0,60	0,01	0,00	0,00
PISTACHOS SALADOS	18 unidades peladas	15-20	8	47,92	0,28	0,24	1,44	1,78	0,00	1,44	4,24	-0,57	0,54	2,86	0,64	0,00	1,01	0,81	0,70	0,30	0,68
	Media (μ)			46,60			0,59				4,69					0,52					
	Desviación estándar (σ)			6,89			0,67				1,02					0,90					
	Coefficiente de variación (%)			15,00			113,00				22,00					171,00					

P.B. = peso bruto; P.N. = peso neto; P.A. = proteína animal; P.V. = proteína vegetal; AGS = ácidos grasos saturados; AGM = ácidos grasos monoinsaturados; AGP = ácidos grasos poliinsaturados; Coolest. = colesterol; H.C. = hidratos de carbono; Polis. = polisacáridos; Z = valor Z; μ = promedio; σ = desviación estándar; cv = coeficiente de variación; g = gramos; mg = miligramos; kcal = kilocalorías.

● ALIMENTOS GRASOS

ALIMENTOS GRASOS	INTERCAMBIO	P.B. (g)	P.N. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Coolest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)
ALIMENTOS RICOS EN AGS	Medida culinaria			45,00	-0,14		0,00	-0,83			5,00	0,35					0,00	-0,61			
COCO FRESCO CRUDO	-	20-25	15	52,95	1,00	6,75	0,51	0,09	0,00	0,51	5,27	0,67	4,40	0,33	0,24	0,00	0,89	0,64	0,89	0,00	1,43
COCO SECO	1 cucharada de postre colmada	-	8	47,52	0,22	0,40	0,50	0,07	0,00	0,50	4,64	-0,08	3,99	0,30	0,07	0,00	0,94	0,72	0,94	0,00	1,36
MANTEQUILLA	1 cucharilla de café	-	5	37,65	-1,18	0,76	0,04	-0,77	0,04	0,00	4,17	-0,66	2,54	1,24	0,13	12,50	0,01	-0,59	0,01	0,00	0,00
NATA LÍQUIDA PARA COCINAR 18% MG	1/4 de vasito pequeño	-	20	40,80	-0,73	14,78	0,50	0,07	0,00	0,50	4,00	-0,86	2,54	1,14	0,10	14,00	0,68	0,35	0,68	0,00	0,00
NATA LÍQUIDA PARA MONTAR 35% MG	1/4 de vasito pequeño	-	15	49,50	0,51	9,09	0,33	-0,24	0,33	0,00	5,10	0,47	3,24	1,46	0,12	16,50	0,59	0,22	0,59	0,00	0,00
	Media (μ)			45,68			0,37				4,63					0,62					
	Desviación estándar (σ)			6,31			0,20				0,56					0,37					
	Coefficiente de variación (%)			14,00			54,00				12,00					60,00					
ALIMENTOS GRASOS	INTERCAMBIO			45,00	-0,14		0,00	-0,83			5,00	0,35					0,00	-0,61			
OTRAS MEZCLAS	Medida culinaria	P.B. (g)	P.N. (g)	Energía kcal	Z	Agua (g)	Proteína (g)	Z	P.A. (g)	P.V. (g)	Grasas (g)	Z	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Coolest. (mg)	H.C. (g)	Z	Azúcar (g)	Polis. (g)	Fibra (g)
MANTECA DE CERDO	1 cucharada de café	-	5	44,55	-0,20	0,01	0,00	-0,84	0,00	0,00	4,95	0,29	2,12	2,07	0,45	4,75	0,00	-0,61	0,00	0,00	0,00
MARGARINA LIGHT	1 cucharada sopera de postre rasa	-	10	37,40	-1,22	5,70	0,14	-0,58	0,11	0,02	4,08	-0,76	1,30	0,86	1,74	0,10	0,04	-0,55	0,04	0,00	0,00
MARGARINA VEGETAL ENRIQUECIDA	1 cucharada de café	-	5	36,55	-1,34	0,86	0,02	-0,80	0,00	0,02	4,04	-0,81	1,13	1,60	1,14	0,00	0,02	-0,58	0,02	0,00	0,00
TOCINO DE CERDO	-	-	5	33,50	-1,77	0,90	0,50	0,07	0,50	0,00	3,50	-1,46	1,50	1,47	0,32	3,50	0,00	-0,61	0,00	0,00	0,00
	Media (μ)			38,00			0,17				4,14					0,02					
	Desviación estándar (σ)			4,68			0,23				0,60					0,02					
	Coefficiente de variación (%)			12,00			140,00				14,00					128,00					
TOTAL ALIMENTOS GRASOS	Media (μ)			45,95			0,46				4,71					0,43					
	Desviación estándar (σ)			7,02			0,55				0,83					0,71					
	Coefficiente de variación (%)			15,00			120,00				18,00					163,00					

P.B. = peso bruto; P.N. = peso neto; P.A. = proteína animal; P.V. = proteína vegetal; AGS = ácidos grasos saturados; AGM = ácidos grasos monoinsaturados; AGP = ácidos grasos poliinsaturados; Coolest. = colesterol; H.C. = hidratos de carbono; Polis. = polisacáridos; Z = valor Z; μ = promedio; σ = desviación estándar; cv = coeficiente de variación; g = gramos; mg = miligramos; kcal = kilocalorías.

