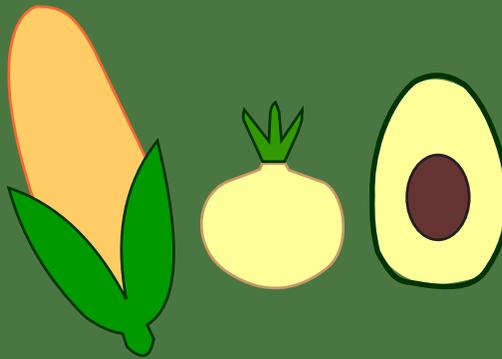


Alimentación

Saludable





Centro de Información e  
Innovación - Asociación de  
Desarrollo Social de Nicaragua  
**CII-ASDENIC**

## Índice

|   |    |
|---|----|
| Seguridad y Soberanía Alimentaria y<br>Nutricional.....   | 04 |
| Pilares de la Seguridad Alimentaria y<br>Nutricional..... | 10 |
| El Plato del Buen Comer.....                              | 13 |
| Comida Chatarra.....                                      | 19 |
| Valor Nutricional de los Alimentos.....                   | 26 |

## Seguridad y Soberanía Alimentaria y Nutricional

**Objetivo:** Dar a conocer la importancia de una alimentación saludable en las escuelas, así como también disminuir los meses de escases de alimentos que sufren cada año, poniendo en práctica el plato del buen comer y el consumo de alimentos propios.

4

### Resumen

**Resumen:** En el norte de Nicaragua se cultiva la mayor parte de los granos básicos que se consumen a nivel nacional; como es el maíz y el frijol, por lo cual muchos creerían que los productores que cosechan estos granos, poseen suficiente comida para alimentarse así mismos y a sus familias.

En la realidad varias de estas familias no cuentan con una alimentación saludable y sufren cada año los meses de las vacas flacas o meses de escasez de alimento, estos meses según la opinión de los productores inician en abril, y finalizan en septiembre, siendo los mas difíciles junio, julio y agosto.

## Conceptos Básicos

**Objetivo:** Niños y niñas conocen los conceptos básicos relacionados a la SSAN

### Dinámica

5

- Se realizarán grupos de tres personas, y luego un responsable de cada grupo pasará a escoger un papelito que previamente ha sido preparado por el facilitador.
- Se reunirán en grupos y leerán el papel que se les ha entregado anteriormente. (En cada papel habrá una pregunta relacionada a los temas SSAN).
- Después de leer analizarán a qué se refiere la pregunta y a continuación escribirán en un papelógrafo según sus propias palabras lo que ellos opinan sobre la pregunta.
- Un representante de cada grupo pasará al frente y compartirá con los demás la respuesta de la pregunta realizada.

### **Preguntas para Realizar**

- ¿Qué es Seguridad Alimentaria?
- ¿Qué es Soberanía Alimentaria?
- ¿Qué es Nutrición?
- ¿Qué son los Nutrientes?
- ¿Qué son los Alimentos?

### **¿Qué es Seguridad Alimentaria y Nutricional?**

Es cuando las personas tienen disponibilidad suficiente y estable de alimentos así como también acceso adecuado y consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad y calidad por parte de las personas y en condiciones que sean utilizados de una manera biológicamente adecuada para llevar una vida saludable y activa. Lo contrario a esta realidad se conoce como inseguridad alimentaria.

## ¿Qué es Soberanía Alimentaria?

Es el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas de estrategias sostenibles, de producción distribución, y consumo de alimentos. Respetando su propia cultura y la diversidad de los modos campesinos.

### **Nutrición:**

La nutrición es la ciencia que se encarga de estudiar los nutrientes que constituyen los alimentos, la función de estos nutrientes, las reacciones del organismo a la ingestión de los alimentos y nutrientes y como interaccionan dichos nutrientes respecto a la salud y a las enfermedades.



**Nutrientes:**

Son toda sustancia con energía química almacenada, capaz de ser utilizada por el organismo como energía. Toda sustancia cuya carencia, en la alimentación, causa seriamente enfermedades y en caso de persistir, su carencia determina la muerte.

**Nutrientes Esenciales:** Los nutrientes esenciales son los que el organismo o cuerpo no puede producir por si solo por lo que debe recibirlo a través de los alimentos. Como: Proteínas, vitaminas, aceites vegetales, agua, minerales.



## Leyes de la Alimentación

(Cantidad, Adecuada, calidad y armónica)

Para lograr una alimentación balanceada es necesario respetar las **cuatro leyes de la alimentación**:

**Cantidad:** Se refiere a lo mucho o poco que se puede comer.

**Adecuada:** Se refiere si está de acuerdo a la necesidad de edad, etc.

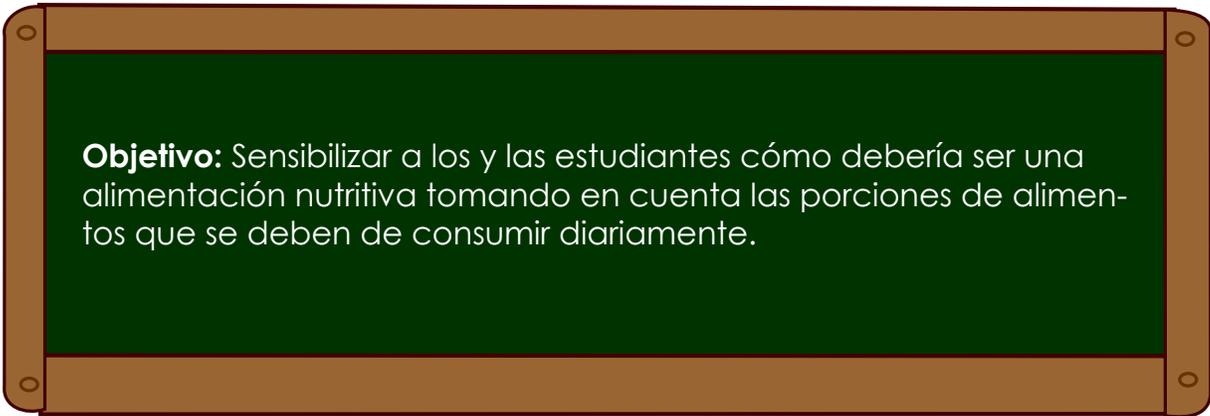
**Calidad:** Refiere a la higiene de los alimentos antes de consumirlo

**Armónica:** Es el equilibrio guardado entre los nutrientes.

**Ver tablas de Valor Nutricional de los Alimentos**



## Pilares de la SSANN



**Objetivo:** Sensibilizar a los y las estudiantes cómo debería ser una alimentación nutritiva tomando en cuenta las porciones de alimentos que se deben de consumir diariamente.

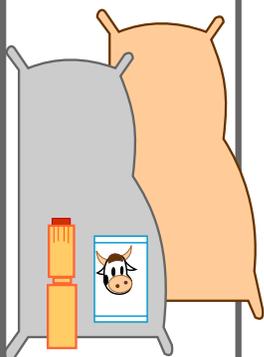
10

### Dinámica

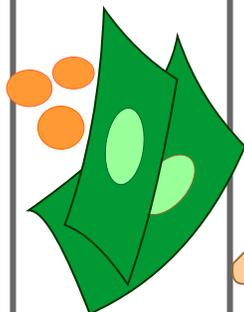
**Tablón de Anuncios:** Se crea cuatro anuncios, cada uno con un nombre diferente (Pilares de la SSAN)

- Se elige a cuatro participantes, cada uno tendrá un rotulo diferente
- Los demás participantes pasaran por cada uno de los anuncios y escribirán que conoce sobre el anuncio y cual cree que es la importancia de cada uno.
- Al finalizar todos los participantes de pasar por los anuncios, el participante que tiene el anuncio realizara un resumen de los pensamientos de los demás compañeros y lo compartirá en plenario.

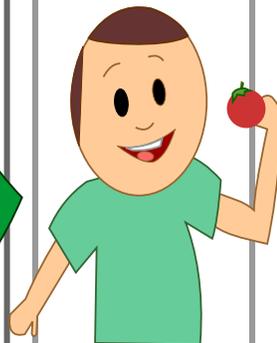
## Pilares de la SSAN



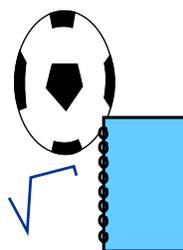
Disponibilidad  
de alimentos



Acceso a  
alimentos



Consumo de  
alimentos



Utilización  
Biológica  
de los  
alimentos

## Pilares de la Seguridad Alimentaria

### **Disponibilidad de alimentos**

Cuando hablamos de disponibilidad es cuando en nuestra casa tenemos alimentos en cualquier momento que no carecemos de este, ni por falta de dinero ni por falta de producción.

### **Acceso a los alimentos**

Se refiere cuando por ejemplo en los huertos sostenibles de nuestra casa o parcela tenemos alimentos que podamos tomar y nos permiten una seguridad alimentaria. También es cuando tenemos dinero para poder comprar la comida o aquellas cosas que no podemos producir, pero que tenemos que consumir.

### **Consumo de los alimentos**

El consumo es cuando nosotros comemos los alimentos que elegimos según nuestra costumbre, gustos o preferencias.

### **Utilización biológica de alimentos**

La utilización biológica es sencillamente el aprovechamiento de los alimentos. Todos necesitamos de alimentos porque nuestro cuerpo lo necesita para tener energía y así poder hacer todas las actividades que se realizan a diario como: trabajar, estudiar, correr entre otras.

## El Plato del Buen Comer

**Objetivo:** Sensibilizar a los y las estudiantes de cómo pueden obtener una alimentación nutritiva tomando en cuenta las porciones de alimento que se deben de consumir diariamente.

13

El facilitador realizara una presentación sobre los componentes del plato del buen comer y la cantidad necesaria que se debe de consumir de cada uno de los componentes.

Después que el facilitador realiza la presentación, se le entrega a los participantes diferentes figuras de alimentos, y cada uno debe de pasar al frente y ubicar el alimento en el componente que cree que pertenece, (Los componentes se encontraran en un plato dibujado previamente en un papelógrafo)

Al momento que el participante ubica cada alimento deberá de comentar con el grupo el por que lo ubica en ese lugar y de esa manera se va formando el plato del buen comer entre todos los participantes.

## Componentes del Plato del Buen Comer

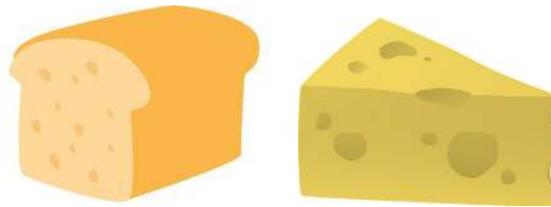
- Alimentos energéticos 20%
- Alimentos Protectores 30%
- Alimentos Formadores 50%

### Alimentos Formadores

Estos alimentos son fuente de proteínas, que nos ayudan a formar músculos y tejidos sobre todo en los niños y niñas. También son los carbohidratos que nos proporciona la mayor energía para todo nuestro organismo para el cerebro y sistema nervioso.

## Funciones

- Proporciona energía al sistema nervioso y cerebro.
- Ayuda a mantener los niveles normales de azúcar, colesterol y triglicéridos-  
Tienen acción protectora contra residuos tóxicos que pueden aparecer en el proceso digestivo.
- Las fuentes de carbohidratos son: Pan, pasta, harina, trigo, arroz, tortilla, cereales, avena, sorgo, etc. Este grupo de alimento, es el que se consume con mayor frecuencia por su bajo costo económico y por ser uno de los proveen al cuerpo de saciedad.
- Transporta oxígeno a la sangre en forma de hemoglobina.
- Formación de tejidos, pelo, uña, hueso, sobre todo en las mujeres embarazadas, niños y niñas en crecimiento.
- Tienen una acción defensiva, ya que forma anticuerpo, etc. Los alimentos que componen al grupo de formadores son: leche y sus derivados, huevo, pollo, res, cerdo, pescado, queso, yogurt.

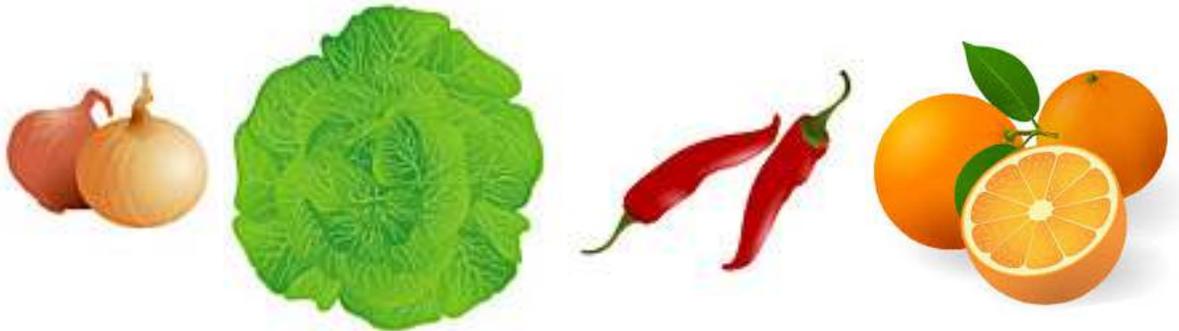


## Alimentos Protectores

Como su nombre lo indica, este nos sirve de protección contra muchas enfermedades, casi siempre las virales.

### Funciones:

- Nos proporciona vitaminas y minerales, nos ayudan a prevenir enfermedades virales como la gripe.
- Tiene antioxidante que ayudan a prevenir el cáncer en un 20%, dan sensación de saciedad, entre otras.
- Los alimentos que componen este grupo son frutas, banano, papaya, naranja, limón, melón manzana, mandarina, mango, anona, etc. y las verduras como papián, ayote, chayote, zanahoria, cebolla, tomate, chiltoma, lechuga, hojas verdes, etc.

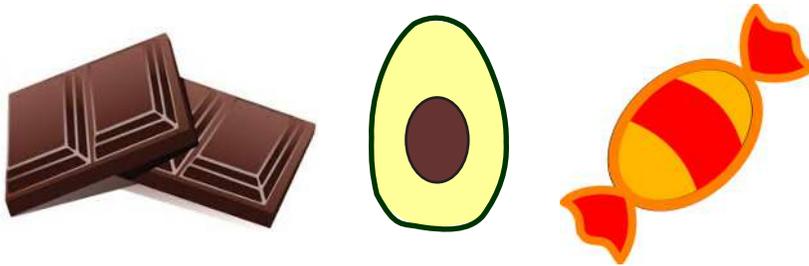


## Alimentos Energéticos

Este grupo está compuesto por las grasas y azúcar, es el que consume en cantidades muy pequeñas ya que el exceso de estas nos podrían ocasionar sobrepeso, y obesidad y por consiguiente enfermedades crónicas: diabetes, hipertensión, derrames, infartos, entre otras.

### Funciones:

- Aportan energía a nuestro organismos, aunque no en la misma cantidad que los carbohidratos y las proteínas.
- Sirven como amortiguadores del cuerpo, protegen a los órganos de algún golpe fuerte.
- Ayudan a transportar y digerir las vitaminas A, D, E y K, por lo tanto son fundamentales en la alimentación.
- Producción de hormonas, entre otras.
- Los alimentos que componen este grupo son: Aceites, cremas, miel, azúcar, mantequilla, entre otras.



# El plato del buen comer

20%

Energéticos



30%

Protectores

50%

Formadores

## La Comida Chatarra

**Objetivo:** Sensibilizar a los y las estudiantes de las consecuencias del consumo excesivo de la comida chatarra.

- El facilitador realizara una pequeña introducción sobre la importancia del no consumo de comida chatarra y cual es la amenaza real.
- Realización de 4 experimentos para hacer reflexionar a los participantes sobre el daño que ocasionan estos alimentos a nuestro organismo (antes de realizar cada experimento se les muestra un video en el que están realizando el mismo experimento).

### **Dos motivos por el que se le denomina comida chatarra:**

1. Uno porque no tienen ningún valor nutritivo, todas las sustancias como colorantes y Conservantes, preservantes no tienen ningún valor nutricional
2. Los efectos tan nocivos en la salud del ser humano, daños del sistema nervioso, sistema inmune, linfático a nivel renal y Sanguíneo, destruye uno por uno los órganos que consumen esos productos.

La expresión “comida chatarra” designa a todos aquellos alimentos que no poseen valor nutricional, es decir, que no nos aportan nutrientes. Son alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, elementos que el cuerpo puede obtener en exceso con mucha facilidad. Las papas fritas, las golosinas y las bebidas con gas suelen considerarse comida chatarra.

Los análisis muestran que la comida chatarra es rica en grasas saturadas, en densidad energética y en fructosa, mientras que es escasa en fibras, vitaminas A, C y calcio.



La comida chatarra, adquirida en autoservicios u otros lugares", ha crecido enormemente en popularidad puede desencadenar enfermedades en el aparato digestivo, tales como las gastritis, colitis, úlceras y duodenitis. Los malos hábitos alimenticios que tiene la población, al ingerir de manera inadecuada cantidades enormes de harinas refinadas, grasa de procedencia animal y carbohidratos sin medida, Frituras, pan, pizzas, refrescos embotellados, hamburguesas, hot dogs, etc. Puede tener como efecto la obesidad, la diabetes, entre otra enfermedades.

Es alarmante el índice de consumo de comida chatarra en Nicaragua. Algunas de las enfermedades que se derivan de la comida chatarra se reflejan en la población infantil y adolescente aunque los adultos no están exentos de ello.

Las enfermedades más significativas son las cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión arterial y la obesidad. Si no realizamos acciones para reducir el consumo excesivo de éstas "Comidas" el problema se incrementará día con día.

## Experimentos

### Experimento No.1:

**Materiales:** Hueso de pollo, gaseosa, vaso.

**Procedimiento:** El hueso de pollo lo sumergimos en un vaso de gaseosa por medio día, y al finalizar el medio día, veremos el hueso manchado del mismo color del refresco.

**Explicación:** La mancha oscura en el hueso se llama “negro brillante” que se utilizan en este tipo de productos, este químico se adhiere al hueso. Si se deja 15 días más, el hueso no solo lo encontraremos de color negro sino también muy débil, como hule, porque ha perdido el calcio **¿Pero que produce en las personas?** Puede producir en las personas, alergias, asma, urticarias y daños en los órganos del cuerpo, además el exceso de estos productos puede causar osteoporosis.

**¿Cómo reaccionan estos químicos cuando se combinan con otros productos?** (Ver siguiente experimento)

### Experimento No.2:

**Materiales:** Una botella de gaseosas Light, y menta.

**Procedimiento:** Se le echa menta a la botella de gaseosa, lo que va pasar es que al instante la gaseosa hará más burbujas, explotará y se derramará de la botella.

**Explicación:** Muchos dulces como la menta tienen Sodio (que es para que no se dañe), al combinarlos con el gas carbónico, ocurre una reacción química, haciendo que la gaseosa explote. El gas carbónico es cancerígeno, es tóxico y produce como somnolencia. Una gaseosa personal tiene 16 onzas de azúcar, predispone la obesidad y la diabetes.

En las gaseosas se han encontrado 80 a 100 ml de cafeína, se encuentra cocaína (que se fabrica con sementó, amoníaco, gasolina) esto para producir adicciones.



22



### Experimento No. 2

**Materiales:** TAN (Refresco artificial), tela blanca.

**Procedimiento:** Se le hecha un poquito de fresco en polvo en una tela o servilleta y se restriega bien, al final mostramos como tiñe la tela, Estos colores no salen de la tela aunque se lave con jabón, así sucede en nuestro estómago y en nuestros intestinos, abriendo paso a una gastritis.

En los de fresa, se utilizan un químico que se usa en industrias de pintura como disolvente, otro químico, es un pigmento rojo para colorear rojo o violeta. Y eso utiliza los caramelos y otras chucherías que perjudican la salud.

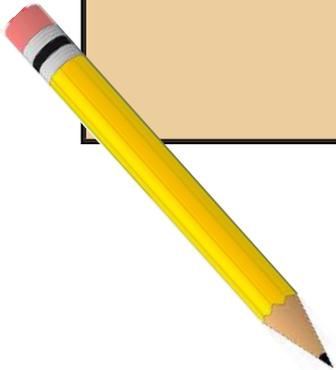
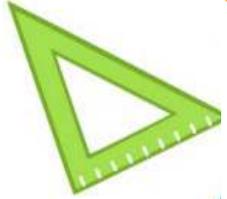
### Experimento No.3

**Materiales:** Una botella de gaseosas Light, y menta.

**Procedimiento:** Se le echa menta a la botella de gaseosa, lo que va pasar es que al instante la gaseosa hará más burbujas, explotará y se derramará de la botella.

**Explicación:** Muchos dulces como la menta tienen Sodio (que es para que no se dañe), al combinarlos con el gas carbónico, ocurre una reacción química, haciendo que la gaseosa explote. El gas carbónico es cancerígeno, es tóxico y produce como somnolencia. Una gaseosa personal tiene 16 onzas de azúcar, predispone la obesidad y la diabetes.

En las gaseosas se han encontrado 80 a 100 ml de cafeína, se encuentra cocaína (que se fabrica con sementó, amoniaco, gasolina) esto para producir adicciones.



### Experimento No. 5

**Materiales:** Gustitos o churritos empacados, plato, fósforos.

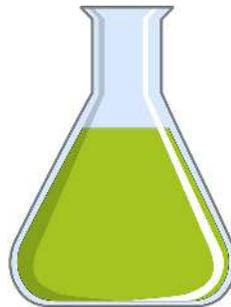
**Procedimiento:** En un plato ponemos el producto empacado, y lo incendiaremos y veremos cómo se enciende como un caucho poco a poco.

Los ingrediente que tienen estos productos son: Cartón, colorantes, y materiales derivados del petróleo es la razón por la que se enciende como caucho sintético (es como un hule). Esto puede provocar, rinitis, dolor de cabeza, estreñimiento.

**¿Por qué esta clase de productos no traen una advertencia, así como el cigarrillo?**

En Australia y Japón ya están prohibidos algunos productos que dañan la salud, en Estados Unidos están las mayores multinacionales así que es difícil que pongan leyes que los vayan a afectar.

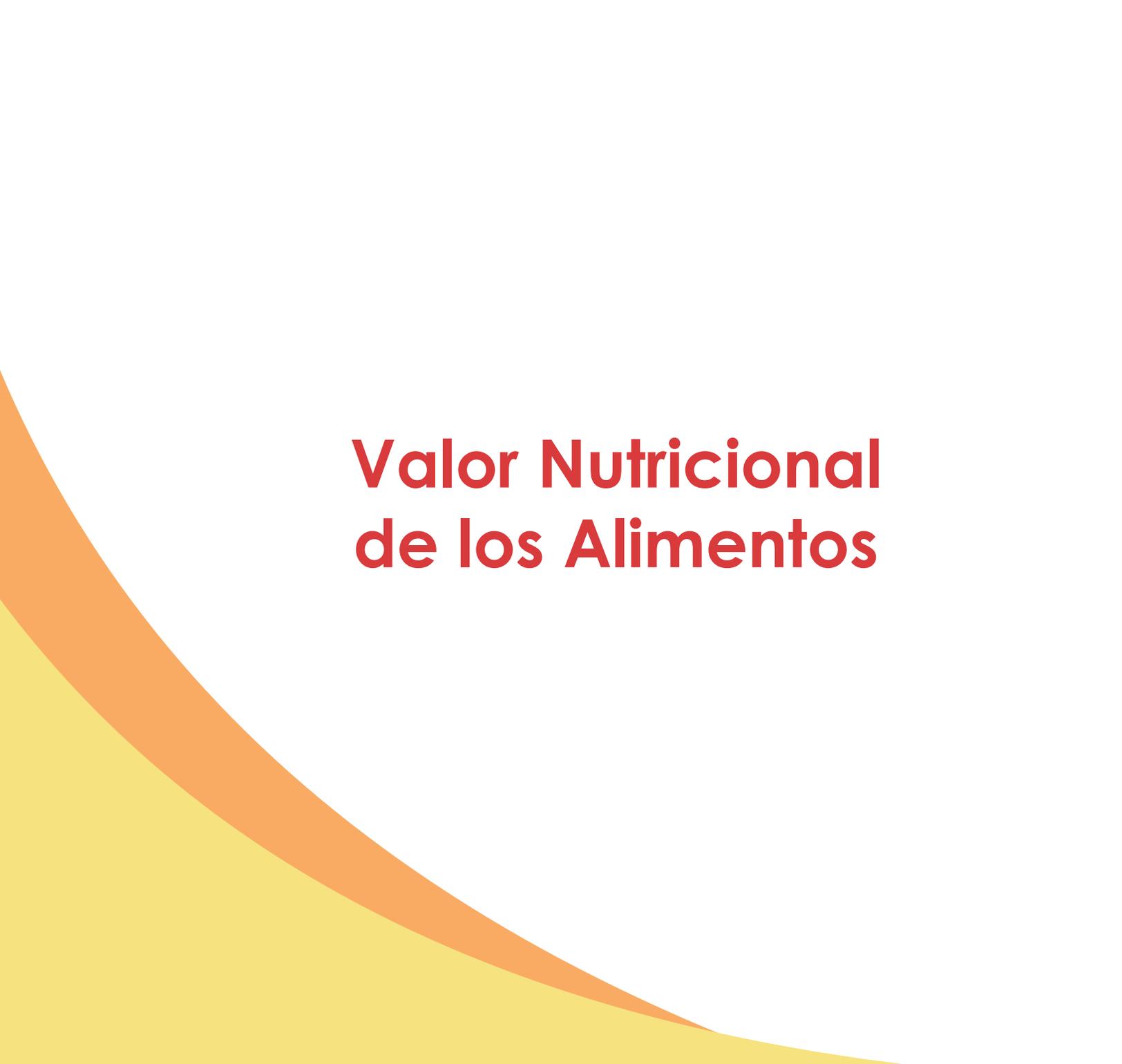
Antes, algunas industrias si se usaban naturales pero ahora la mayoría son artificiales.





25





# **Valor Nutricional de los Alimentos**

**Tabla de Frutas Carnosas por cada 100 g**

| Fruta       | Energía (Kcal) | Proteínas (g) | Glúcidos (g) | Fibra (g) | Vitamina A (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina E (mg) | Ácido fólico (mcg) |
|-------------|----------------|---------------|--------------|-----------|------------------|-----------------|-----------------|--------------------|
| Aguacate    | 134,28         | 1,3           | 1,3          | 2,4       | 19               | 4               | 2,27            | 8                  |
| Caimito     | 61             | 0,90          | 13,10        | 1,10      | 1,67             | 10              | 0               |                    |
| Cerezas     | 58,33          | 0,8           | 13,5         | 1,5       | 3                | 8               | 0,1             | 8                  |
| Chicozapote | 82             | 0,4           | 20           | 5,3       | 6                | 14,7            | 0,25            | 14                 |
| Ciruela     | 45             | 0,6           | 11           | 2,1       | 21               | 3               | 0,7             | 3                  |
| Coco        | 320            |               |              |           | 10               |                 |                 |                    |
| Dátil       | 277,75         | 2,2           | 71           | 8,7       | 6,7              | 3               | --              | 21                 |
| Del pan     | 94             | 1,47          | 24           | 1,6       | 30               | 6,7             | 0,15            | 14                 |
| Fresa       | 34,45          | 0,7           | 7            | 2,2       | 1                | 60              | 0,2             | 62                 |
| Granada     | 31,83          | 0,7           | 7,5          | 0,2       | 3,5              | 5,7             | --              | 0                  |
| Guanábana   | 82             | 1             | 16,84        | 3,3       | 0                | 20,6            | 0,4             | 14                 |
| Guayaba     | 33,23          | 0,9           | 6,7          | 3,7       | 72,5             | 273             | --              | --                 |
| Higo        | 65,7           | 1,2           | 16           | 2,5       | 25               | 3,5             | --              | 7                  |
| Jocote      | 70 ó 83,00     | 0,90          |              |           |                  | 45,00           |                 |                    |
| Kiwi        | 54,24          | 1             | 12,1         | 1,5       | 3                | 94              | --              | 29,3               |
| Lima        | 6,05           | 0,5           | 0,6          | --        | 1,5              | 34              | --              | 6                  |
| Limón       | 40,15          | 0,7           | 9            | 1         | 1                | 50              | 0,5             | 7                  |
| Mamón       | 48             | 0,5           |              | 12,5      |                  |                 |                 |                    |
| Mamón Chino | 84             | 0,7 a 0,9     |              |           |                  |                 |                 |                    |
| Mandarina   | 36,95          | 0,8           | 9            | 1,9       | 106              | 35              | 0,22            | 21                 |
| Mango       | 60,28          | 0,5           | 15,3         | 1,5       | 478              | 30              | 0,98            | 31                 |
| Manzana     | 40,57          | 0,3           | 10,5         | 2,3       | 4                | 12,4            | 0,36            | 5,8                |
| Manzanas    | 48,0           | 0,4           | 12,1         |           |                  |                 |                 |                    |

| Fruta         | Energía (Kcal) | Proteínas (g) | Glúcidos (g) | Fibra (g) | Vitamina A (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina E (mg) | Ácido fólico (mcg) |
|---------------|----------------|---------------|--------------|-----------|------------------|-----------------|-----------------|--------------------|
| Maracuya      | 100            | 2,2           | 23           | --        | 70               | 30              | 1,12            | 14                 |
| Marañon       | 45             | 0.101 – 0.162 |              | 0.4 – 1.0 |                  |                 |                 |                    |
| Melocotón     | 37,05          | 0,6           | 9            | 1,4       | 17               | 8               | 0,5             | 3                  |
| Melón         | 52,43          | 0,6           | 13,1         | 0,75      | 3                | 32,1            | 0,16            | 2,7                |
| Nancite       | 70             | 0.109 – 0.124 |              | 2.5 – 5.8 |                  |                 |                 |                    |
| Naranja enano | 63             | 1,1           | 16           | 3,7       | 30               | 37,4            | 0,24            | 16                 |
| Níspero       | 45,85          | 0,4           | 10,6         | 10,2      | 18               | 2               | --              | --                 |
| Noni          | 339.08         | 6.4           |              | 0.91      |                  |                 |                 |                    |
| Papaya        | 26,52          | 0,52          | 6,3          | 1,9       | 98,5             | 82              | --              | 1                  |
| Pera          | 46,38          | 0,4           | 11,7         | 2,2       | 2                | 5,2             | 0,89            | 3                  |
| Piña          | 46,03          | 0,5           | 11,5         | 1,2       | 3                | 20              | 0,1             | 11                 |
| Pitahaya      | 54             | 0.4           |              | 0.5       |                  |                 |                 |                    |
| Plátano       | 85,23          | 1,2           | 20,8         | 2,5       | 18               | 11,5            | 0,23            | 20                 |
| Sandía        | 20,28          | 0,4           | 4,5          | 0,3       | 18               | 5               | 0,1             | 3                  |
| Tamarindo     | 223,78         | 2,3           | 56,5         | --        | 2,33             | 3               | --              | --                 |
| Toronja       | 27,6           | 0,6           | 6            | 0,8       | 1,8              | 40              | 0,3             | 18                 |
| Uva           | 62,77          | 0,6           | 16,1         | 0,9       | 3                | 4               | 0,7             | 16                 |
| Zapote        | 114.5          | 1.97          |              | 3.20      |                  |                 |                 |                    |
| Zarzamora     | 35,1           | 0,9           | 6            | 9         | 13,33            | 18              | 3,5             | 34                 |

| <b>Tabla de composición de verduras y hortalizas</b> |                   |                     |                      |                      |                      |                      |                   |                 |
|--|-------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------|-----------------|
| <b>Hortalizas A</b>                                  | <b>Cal c/100g</b> | <b>Sodio mg. Na</b> | <b>Calcio mg. Ca</b> | <b>Hierro mg. Fe</b> | <b>Fósforo mg. P</b> | <b>Potasio mg. K</b> | <b>Vit A U.I.</b> | <b>Vit.C mg</b> |
| Apio   | 18                | 115                 | 30                   | 0.5                  | 30                   | 800                  | -                 | 9               |
| Berenjena  | 25                | 2                   | 15                   | 0.5                  | 30                   | 210                  | 10                | 5               |
| Broccoli   | 35                | 16                  | 105                  | 1.3                  | 78                   | 400                  | 2500              | 100             |
| Coliflor   | 28                | 18                  | 27                   | 1.0                  | 56                   | 300                  | 60                | 75              |
| Espinaca   | 28                | 70                  | 80                   | 3.5                  | 50                   | 500                  | 5000              | 45              |
| Lechuga  | 13                | 9                   | 20                   | 0.5                  | 23                   | 175                  | 330               | 7               |
| Pepino   | 15                | 5                   | 20                   | 0.8                  | 23                   | 170                  | 250               | 13              |
| Rabano   | 15                | 17                  | 20                   | 1.2                  | 35                   | 320                  | 10                | 26              |
| Repollo  |                   |                     |                      |                      |                      |                      |                   |                 |
| Tomate   | 21                | 3                   | 12                   | 0.5                  | 26                   | 240                  | 900               | 23              |
| <b>Hortalizas B</b>                                  |                   |                     |                      |                      |                      |                      |                   |                 |
| Ajo  | 135               | 35                  | 30                   | 1.4                  | 135                  | 500                  | -                 | 12              |
| Arvejas/<br>chicharos                                | 80                | 2                   | 25                   | 2.0                  | 115                  | 310                  | 500               | 28              |
| Calabaza   | 28                | 2                   | 20                   | 0.7                  | 40                   | 250                  | 1600              | 12              |
| Cebolla  | 37                | 10                  | 30                   | 0.6                  | 36                   | 150                  | 30                | 10              |
| Nabos  | 29                | 40                  | 35                   | 0.5                  | 30                   | 290                  | 7600              | 30              |
| Cebolla  | 52                | 5                   | 58                   | 1.1                  | 50                   | 320                  | 50                | 17              |

## Tabla de composición de verduras y hortalizas

|                         | Cal<br>c/100g | Sodio<br>mg. Na | Calcio<br>mg. Ca | Hierro<br>mg. Fe | Fósforo<br>mg. P | Potasio<br>mg. K | Vit A<br>U.I. | Vit.C<br>mg |
|-------------------------|---------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|-------------|
| Remolacha               | 45            | 70              | 20               | 1.0              | 35               | 340              | 20            | 10          |
| Zanahoria               | 40            | 45              | 40               | 0.9              | 35               | 400              | 3500          | 8           |
| Zapallo/<br>calabacines | 40            | 2               | 25               | 1.0              | 30               | 320              | 3700          | 11          |
| Hortalizas<br>C         |               |                 |                  |                  |                  |                  |               |             |
| Batata/<br>camote       | 115           | 6               | 35               | 1.1              | 45               | 400              | 400           | 25          |
| Maiz (Elo-<br>te)       | 95            | 4               | 6                | 0.8              | 105              | 280              | 400           | 9           |
| Yuca                    | 145           | 2               | 36               | 1.1              | 50               | 350              | 7             | 42          |
| Papa                    | 76            | 3               | 7                | 0.8              | 50               | 410              | -             | 17          |

| Arroz         |          |             |          |
|---------------|----------|-------------|----------|
| Calorías      |          | 364 kcal.   |          |
| Grasa         |          | 0,90 g.     |          |
| Colesterol    |          | 0 mg.       |          |
| Sodio         |          | 3,90 mg.    |          |
| Carbohidratos |          | 81,60 g.    |          |
| Fibra         |          | 1,40 g.     |          |
| Azúcares      |          | 0,16 g.     |          |
| Proteínas     |          | 6,67 g.     |          |
| Vitamina A    | 0 ug.    | Vitamina C  | 0 mg.    |
| Vitamina B12  | 0 ug.    | Calcio      | 14 mg.   |
| Hierro        | 0,80 mg. | Vitamina B3 | 4,87 mg. |
|               |          |             |          |
| Frijoles      |          |             |          |
| Calorías      | 322 Kcal |             |          |
| Proteínas     | 21.8 g   |             |          |
| Grasas        | 2.5 g    |             |          |
| Carbohidratos | 55.4 g   |             |          |
| Tiamina       | 0.63 mg  |             |          |
| Riboflavina   | 0.17 mg  |             |          |
| Niacina       | 1.8 mg   |             |          |
| Calcio        | 183 mg   |             |          |
| Hierro        | 4.7 mg   |             |          |

| Harina de Trigo |       |             |          |
|-----------------|-------|-------------|----------|
| Calorías        |       | 341 kcal.   |          |
| Grasa           |       | 1,20 g.     |          |
| Colesterol      |       | 0 mg.       |          |
| Sodio           |       | 2 mg.       |          |
| Carbohidratos   |       | 70,60 g.    |          |
| Fibra           |       | 4,28 g.     |          |
| Azúcares        |       | 0,70 g.     |          |
| Proteínas       |       | 9,86 g.     |          |
| Vitamina A      | 0 ug. | Vitamina C  | 0 mg.    |
| Vitamina B12    | 0 ug. | Calcio      | 17 mg.   |
| Hierro          | 1 mg. | Vitamina B3 | 2,33 mg. |

### Tabla de Composición de los Alimentos, Derivados de Animales

| Nombre                           | Agua % | Energía Kcal | Proteína g | Carbohidratos g | Calcio mg | Hierro mg | Vit. C mg | Colesterol mg | Potasio mg |
|----------------------------------|--------|--------------|------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|---------------|------------|
| Queso                            | 93,12  | 27           | 0,85       | 5,14            | 47        | 0,06      | 0         | 2             | 161        |
| Yogurt, leche descremada natural | 85,23  | 56           | 5,73       | 7,68            | 199       | 0,09      | 1         | 2             | 255        |
| Huevo de gallina, clara fresca   | 87,57  | 52           | 10,9       | 0,73            | 7         | 0,08      | 0         | 0             | 163        |
| Pollo, muslo con piel, cocido    | 63,11  | 232          | 23,26      | 0               | 11        | 1,37      | 0         | 84            | 170        |
| Pollo, muslo con piel, frito     | 51,5   | 277          | 21,61      | 9,08            | 18        | 1,45      | 0         | 93            | 192        |
| Pollo, muslo sin piel, cocido    | 65,59  | 195          | 25         | 0               | 11        | 1,42      | 0         | 90            | 183        |
| Pollo, muslo sin piel, frito     | 59,31  | 218          | 28,18      | 1,18            | 13        | 1,46      | 0         | 102           | 259        |
| Pollo, pechuga sin piel, cocida  | 68,27  | 151          | 28,98      | 0               | 13        | 0,88      | 0         | 77            | 187        |
| Pollo, pechuga sin piel, frita   | 60,21  | 187          | 33,44      | 0,51            | 16        | 1,14      | 0         | 91            | 276        |
| Pollo, pierna con piel, cocida   | 64,01  | 220          | 24,17      | 0               | 11        | 1,35      | 0         | 84            | 176        |
| Pollo, pierna con piel, frita    | 55,28  | 254          | 26,84      | 2,5             | 13        | 1,43      | 0         | 94            | 233        |
| Pollo, pierna sin piel, cocida   | 66,44  | 185          | 26,26      | 0               | 11        | 1,4       | 0         | 89            | 190        |
| Pollo, pierna sin piel, frita    | 60,61  | 208          | 28,38      | 0,65            | 13        | 1,4       | 0         | 99            | 254        |

| Nombre                          | Agua % | Energía Kcal | Proteína g | Carbohidratos g | Calcio mg | Hierro mg | Vit. C mg | Colesterol mg | Potasio mg |
|---------------------------------|--------|--------------|------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|---------------|------------|
| Cerdo, carne magra, asada       | 60,72  | 210          | 28,57      | 0               | 17        | 0,91      | 1         | 79            | 438        |
| Cerdo, carne magra, cocida      | 61,02  | 209          | 28,62      | 0               | 18        | 1,09      | 1         | 81            | 425        |
| Cerdo, carne semi magra, asada  | 53,37  | 260          | 27,63      | 0               | 28        | 0,77      | 0         | 82            | 401        |
| Cerdo, carne semi magra, cocida | 54,55  | 273          | 27,57      | 0               | 25        | 1,1       | 0         | 91            | 354        |
| Cerdo, carne semi magra, frita  | 56,34  | 273          | 25,82      | 0               | 11        | 0,73      | 0         | 73            | 428        |
| Cerdo, charrasca, con piel      | 4,8    | 527          | 58,5       | 4,6             | 94        | 6,2       | 0         | 0             | 0          |
| Cerdo, chicharrones             | 2,9    | 660          | 20,8       | 16,8            | 61        | 2,8       | 0         | 74            | 0          |
| Cerdo, costilla asada           | 45,44  | 370          | 24,26      | 0               | 45        | 1,38      | 0         | 118           | 315        |
| Res, carne semi magra, asada    | 52,77  | 291          | 26,42      | 0               | 9         | 2,68      | 0         | 87            | 319        |
| Res, carne semi magra, cocida   | 56,48  | 264          | 26,44      | 0               | 19        | 1,69      | 0         | 88            | 328        |
| Res, hígado, asado              | 58,81  | 191          | 29,08      | 5,13            | 6         | 6,54      | 2         | 396           | 352        |

| Nombre                   | Agua % | Energía Kcal | Proteína g | Carbohidratos g | Calcio mg | Hierro mg | Vit. C mg | Colesterol mg | Potasio mg |
|--------------------------|--------|--------------|------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|---------------|------------|
| Res, hígado, frito       | 62,01  | 175          | 26,52      | 5,16            | 6         | 6,17      | 1         | 381           | 351        |
| Res, lengua, cocida      | 57,87  | 284          | 19,29      | 0               | 5         | 2,61      | 1         | 132           | 184        |
| Chorizo de cerdo         | 56,1   | 278          | 15,8       | 1,1             | 41        | 4,1       | 1         | 89            | 160        |
| Chorizo de res           | 64,7   | 202          | 13,8       | 5,6             | 23        | 3,5       | 0         | 0             | 0          |
| Jamón tipo picnic        | 60,2   | 232          | 14,92      | 4,76            | 47        | 1,02      | 0         | 38            | 267        |
| Mortadela de cerdo y res | 52,3   | 311          | 16,37      | 0               | 18        | 1,4       | 0         | 56            | 163        |
| Morongra con grasa       | 70,2   | 183          | 13,8       | 2,2             | 10        | 37        | 2         | 120           | 0          |
| Morongra sin grasa       | 71,7   | 111          | 25,1       | 0,6             | 16        | 61,2      | 0         | 0             | 0          |



Centro de Información e  
Innovación - Asociación de  
Desarrollo Social de Nicaragua

**CII-ASDENIC**