Num.	Nombre del alimento	Porción Comestible %	Humedad %	Fibra g	Energía Kcal	Hidratos de Carbono g	Proteínas Totales g	Grasas Totales g	Colesterol mg	Acidos grasos: Saturados Totales g	Acidos grasos: Monoinsaturados (oléico) g	Acidos grasos: Poliinsaturados (linoléico) g	Minerales: Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitaminas: Retinol mcg	Acido Ascórbico mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Piridoxina mg	Acido Fólico mcg	Cobalamina mcg	Fibra Dietaria Insoluble g	Fibra Dietaria Soluble g	Fibra Dietaria Total g
	FRUTAS																													
142	Anona	**45.00**	71.50	**3.40**	101.00	**25.20**	1.70	**0.60**	0.00	**---**	---	**---**	**30.00**	27.00	**0.70**	18.00	**4.00**	382.00	**---**	---	**9.00**	0.08	**0.11**	0.70	**0.22**	0.00	**0.00**			
143	Breba	**96.00**	90.30	*** 1.70**	33.00	**8.40**	0.50	**0.10**	0.00	**0.02**	0.02	**0.05**	**62.00**	---	**2.30**	20.00	**2.00**	194.00	**0.15**	37.00	**1.00**	0.03	**0.02**	0.20	**---**	---	**---**			
144	Caimito blanco	**65.00**	84.70	**2.80**	47.00	**9.90**	0.80	**1.60**	---	**---**	---	**---**	**25.00**	17.00	**1.90**	---	**---**	---	**---**	---	**13.00**	0.03	**0.04**	0.70	**---**	---	**---**			
145	Caimito morado	**65.00**	84.50	**2.90**	52.00	**9.40**	1.30	**1.70**	---	**---**	---	**---**	**33.00**	21.00	**4.40**	---	**---**	---	**---**	0.00	**12.00**	0.05	**0.03**	1.00	**---**	---	**---**			
146	Calabaza Melón	**75.00**	84.40	**1.30**	59.00	**11.50**	2.90	**0.90**	---	**---**	---	**---**	**41.00**	---	**2.70**	---	**---**	---	**---**	37.00	**24.00**	0.02	**0.01**	1.10	**---**	---	**---**			
147	Caña de azúcar	**40.00**	76.90	**1.90**	64.00	**17.20**	0.50	**0.50**	---	**---**	---	**---**	**18.00**	---	**0.70**	---	**---**	---	**---**	---	**8.00**	0.69	**0.03**	0.20	**---**	---	**---**			
148	Caña de azúcar (jugo)	**100.00**	78.80	**0.40**	82.00	**20.50**	0.30	**0.10**	---	**---**	---	**---**	**13.00**	12.00	**0.70**	---	**---**	---	**---**	---	**2.00**	0.02	**0.01**	0.10	**---**	---	**---**			
149	Capulin	**20.00**	77.20	**0.60**	66.00	**16.80**	1.50	**0.00**	---	**---**	---	**---**	**45.00**	24.00	**1.40**	---	**---**	---	**---**	26.00	**13.00**	0.04	**0.03**	1.00	**---**	---	**---**			
150	Chabacano o albaricoque	**90.00**	85.00	**1.70**	43.00	**11.00**	0.60	**0.40**	0.00	**0.03**	0.17	**0.08**	**25.00**	19.00	**0.50**	8.00	**1.00**	296.00	**0.26**	136.00	**8.00**	0.03	**0.46**	0.60	**0.05**	9.00	**0.00**			
151	Chicozapote	**88.00**	76.30	**1.60**	76.00	**18.00**	0.70	**1.10**	---	**---**	---	**---**	**31.00**	10.00	**0.80**	---	**12.00**	193.00	**---**	6.00	**12.00**	0.02	**0.01**	0.30	**0.04**	---	**0.00**			
152	Chirimoya	**40.00**	73.50	**2.20**	94.00	**24.00**	1.30	**0.40**	0.00	**---**	---	**---**	**23.00**	40.00	**0.50**	---	**---**	---	**---**	1.00	**9.00**	0.10	**0.11**	1.30	**---**	---	**---**			
153	Ciricote	**30.00**	79.40	**1.60**	65.00	**16.70**	1.20	**0.10**	---	**---**	---	**---**	**38.00**	---	**1.90**	---	**---**	---	**---**	28.00	**11.00**	0.06	**0.04**	1.10	**---**	---	**---**			
154	Ciruela amarilla	**80.00**	80.50	**1.70**	71.00	**17.90**	0.60	**0.60**	---	**---**	---	**---**	**29.00**	---	**3.40**	9.00	**---**	---	**---**	76.00	**19.00**	0.09	**0.12**	1.00	**0.20**	---	**---**			
155	Ciruela cereza (roja)	**85.00**	86.00	**1.70**	47.00	**13.00**	0.90	**0.60**	0.00	**0.05**	0.40	**0.13**	**4.00**	10.00	**0.10**	7.00	**0.00**	172.00	**0.10**	22.00	**10.00**	0.04	**0.09**	0.50	**0.08**	2.00	**0.00**			
156	Ciruela roja	**90.00**	86.90	**1.70**	48.00	**11.80**	0.80	**0.40**	---	**---**	---	**---**	**15.00**	---	**0.80**	9.00	**---**	---	**---**	11.00	**12.00**	0.05	**0.03**	0.90	**0.20**	---	**---**	1.00	**0.60**	1.62
157	Coco de aceite (coquito o coroso)	**70.00**	2.90	**6.90**	644.00	**14.30**	7.10	**67.40**	0.00	**---**	---	**---**	**8.00**	---	**1.70**	---	**---**	---	**---**	0.00	**0.00**	0.00	**0.04**	0.20	**---**	---	**---**			
158	Coco (agua)	**100.00**	94.20	**0.00**	18.00	**4.70**	0.30	**0.20**	0.00	**---**	---	**---**	**18.00**	---	**1.20**	28.00	**25.00**	147.00	**---**	0.00	**2.00**	0.01	**0.01**	0.30	**---**	---	**---**			
159	Coco (copra)	**55.00**	52.30	**5.20**	308.00	**4.80**	3.80	**33.20**	0.00	**30.00**	3.90	**1.00**	**24.00**	83.00	**3.40**	46.00	**23.00**	256.00	**---**	0.00	**2.00**	0.12	**0.03**	0.60	**---**	26.00	**---**			
160	Cocoyol	**25.00**	55.80	**4.90**	175.00	**22.30**	5.90	**8.90**	0.00	**---**	---	**---**	**199.00**	---	**4.50**	---	**---**	---	**---**	23.00	**116.00**	0.18	**0.13**	1.50	**---**	---	**---**			
161	Durazno amarillo	**88.00**	85.90	**2.30**	46.00	**11.70**	0.90	**0.10**	0.00	**0.01**	0.03	**0.04**	**16.00**	12.00	**0.10**	7.00	**0.00**	197.00	**0.14**	22.00	**19.00**	0.02	**0.04**	1.00	**0.02**	3.00	**0.00**	1.40	1.00	2.30
162	Durazno blanco	**88.00**	82.90	**2.30**	56.00	**14.00**	1.20	**0.20**	0.00	**0.01**	0.03	**0.04**	**23.00**	12.00	**2.10**	10.00	**1.00**	202.00	**0.14**	3.00	**26.00**	0.05	**0.05**	0.70	**0.02**	3.00	**0.00**			
163	Fresa	**96.00**	91.10	**2.00**	30.00	**7.00**	0.60	**0.40**	0.00	**0.02**	0.05	**0.11**	**14.00**	19.00	**0.40**	10.00	**1.00**	166.00	**---**	4.00	**57.00**	0.02	**0.07**	0.20	**0.06**	18.00	**0.00**			
164	Fruto del pan	**87.00**	77.30	**1.80**	81.00	**20.10**	1.30	**0.50**	0.00	**---**	---	**---**	**27.00**	30.00	**0.50**	25.00	**2.00**	490.00	**0.12**	4.00	**29.00**	0.10	**0.06**	0.70	**---**	---	**---**			
165	Garambullo	**---**	79.60	**0.80**	51.00	**10.10**	2.10	**1.00**	---	**---**	---	**---**	**44.00**	---	**---**	---	**---**	---	**---**	9.00	**32.00**	0.04	**0.03**	0.50	**---**	---	**---**			
166	Giotilla	**65.00**	84.50	**1.50**	51.00	**10.70**	1.80	**0.80**	0.00	**---**	---	**---**	**75.00**	---	**3.30**	---	**---**	---	**---**	---	**17.00**	0.06	**0.02**	0.60	**---**	---	**---**			
167	Granada china	**46.00**	72.90	**10.90**	97.00	**23.40**	2.20	**0.70**	0.00	**---**	---	**---**	**12.00**	64.00	**1.60**	29.00	**28.00**	348.00	**---**	28.00	**30.00**	0.01	**0.13**	1.50	**0.06**	20.00	**---**			
168	Granada roja	**46.00**	84.40	**2.70**	50.00	**17.70**	1.00	**0.30**	0.00	**---**	---	**---**	**3.00**	8.00	**0.30**	---	**3.00**	259.00	**---**	---	**6.00**	0.03	**0.03**	0.30	**0.11**	---	**---**			
169	Guanábana cimarrona	**68.00**	86.80	**3.80**	38.00	**6.50**	0.40	**1.60**	0.00	**---**	---	**---**	**52.00**	24.00	**2.30**	---	**---**	---	**---**	39.00	**21.00**	0.04	**0.07**	0.60	**---**	---	**---**	3.60	0.70	4.30
170	Guaya (promedio)	**20.00**	84.30	**1.50**	49.00	**11.80**	1.80	**0.10**	0.00	**---**	---	**---**	**26.00**	---	**2.70**	---	**---**	---	**---**	64.00	**11.00**	0.05	**0.04**	0.60	**---**	---	**---**			
171	Guayaba blanca	**83.00**	76.50	**8.90**	55.00	**12.90**	1.10	**0.60**	0.00	**0.17**	0.05	**0.18**	**33.00**	25.00	**0.70**	13.00	**4.00**	289.00	**0.23**	0.00	**242.00**	0.05	**0.04**	1.20	**0.14**	---	**0.00**			
172	Guayaba (promedio)	**82.00**	86.10	**5.60**	51.00	**11.90**	0.80	**0.60**	0.00	**0.17**	0.05	**0.18**	**20.00**	25.00	**0.30**	10.00	**3.00**	284.00	**0.23**	32.00	**183.00**	0.05	**0.05**	1.20	**0.14**	---	**0.00**	4.90	1.00	5.90
173	Higo	**80.00**	79.10	**1.70**	74.00	**19.20**	0.70	**0.30**	0.00	**0.06**	0.07	**0.14**	**35.00**	14.00	**0.40**	17.00	**1.00**	232.00	**0.15**	41.00	**2.00**	0.06	**0.05**	0.40	**0.11**	---	**0.00**			
174	Jícama	**93.00**	89.10	**1.90**	41.00	**8.70**	1.40	**0.20**	0.00	**---**	---	**---**	**15.00**	---	**0.60**	16.00	**6.00**	175.00	**---**	0.00	**20.00**	0.04	**0.03**	0.30	**---**	---	**0.00**	1.80	0.10	1.87
175	Jinicuil (semilla)	**0.20**	57.30	**0.90**	145.00	**27.00**	11.90	**0.90**	---	**---**	---	**---**	**46.00**	---	**1.90**	---	**---**	---	**---**	20.00	**28.00**	0.08	**0.09**	0.80	**---**	---	**---**			
176	Kiwi	**86.00**	83.00	**1.10**	61.00	**14.90**	1.00	**0.40**	0.00	**0.01**	0.10	**0.20**	**26.00**	40.00	**0.40**	30.00	**5.00**	332.00	**0.17**	18.00	**98.00**	0.02	**0.05**	0.50	**---**	---	**0.00**			
177	Lima	**63.00**	88.30	**0.50**	30.00	**10.50**	0.70	**0.20**	---	**---**	---	**---**	**33.00**	18.00	**0.60**	---	**2.00**	102.00	**0.11**	2.00	**29.00**	0.03	**0.02**	0.20	**---**	8.00	**0.00**			
178	Limon agrio	**62.00**	87.40	**2.10**	20.00	**10.70**	1.20	**0.30**	0.00	**0.04**	0.01	**0.06**	**61.00**	---	**0.70**	12.00	**3.00**	145.00	**0.10**	4.00	**77.00**	0.05	**0.04**	0.20	**0.11**	---	**0.00**	1.70	0.70	2.30
179	Limon real	**66.00**	89.50	**1.50**	24.00	**7.70**	0.80	**0.10**	---	**---**	---	**---**	**31.00**	---	**1.60**	---	**---**	---	**---**	---	**30.00**	0.08	**0.04**	0.30	**---**	---	**---**			
180	Mamey	**62.00**	72.40	**4.50**	69.00	**16.20**	1.70	**0.60**	---	**---**	---	**---**	**46.00**	28.00	**2.40**	---	**---**	---	**---**	61.00	**23.00**	0.03	**0.03**	1.50	**---**	---	**---**	4.70	1.20	5.90
181	Mandarina	**71.00**	85.90	**0.30**	44.00	**12.00**	0.50	**0.20**	0.00	**0.01**	0.02	**0.02**	**18.00**	10.00	**0.30**	8.00	**1.00**	178.00	**0.03**	108.00	**72.00**	0.06	**0.02**	0.10	**0.03**	8.00	**0.00**			
182	Mango criollo	**54.00**	88.20	**1.10**	35.00	**9.00**	0.80	**0.00**	---	**---**	---	**---**	**14.00**	---	**1.30**	18.00	**7.00**	189.00	**---**	242.00	**80.00**	0.03	**0.04**	0.20	**---**	---	**---**			
183	Mango de manila	**70.00**	84.20	**1.10**	43.00	**11.10**	0.80	**0.00**	---	**---**	---	**---**	**12.00**	12.00	**0.80**	18.00	**7.00**	189.00	**---**	336.00	**76.00**	0.11	**0.06**	0.80	**0.13**	---	**---**			
184	Mango (promedio)	**55.00**	84.80	**1.10**	65.00	**11.70**	0.50	**0.30**	0.00	**0.06**	0.05	**0.01**	**10.00**	11.00	**0.10**	9.00	**2.00**	156.00	**0.04**	137.00	**28.00**	0.06	**0.06**	0.60	**0.13**	---	**0.00**	0.60	0.40	0.90
185	Manzana	**57.00**	85.10	**2.10**	65.00	**16.50**	0.30	**0.30**	0.00	**0.05**	0.01	**0.08**	**7.00**	7.00	**0.70**	3.00	**0.00**	113.00	**0.04**	10.00	**11.00**	0.02	**0.01**	0.20	**0.05**	0.40	**0.00**	2.10	0.30	2.40
186	Manzana de Marañon o anacardo	**90.00**	87.30	**2.70**	36.00	**8.40**	0.90	**0.30**	---	**---**	---	**---**	**13.00**	18.00	**2.40**	---	**---**	---	**---**	24.00	**167.00**	0.20	**0.03**	0.40	**---**	---	**---**			
187	Melón valenciano	**56.00**	91.60	**1.00**	28.00	**6.60**	0.70	**0.30**	0.00	**---**	---	**---**	**11.00**	32.00	**0.20**	11.00	**9.00**	309.00	**0.16**	3.00	**42.00**	0.04	**0.02**	0.60	**0.11**	17.00	**0.00**	0.50	0.10	0.53
188	Melón almizclero	**47.00**	92.20	**1.00**	26.00	**6.30**	0.60	**0.10**	0.00	**---**	---	**---**	**17.00**	32.00	**0.20**	11.00	**9.00**	309.00	**0.16**	126.00	**36.00**	0.05	**0.03**	0.60	**0.11**	17.00	**0.00**			
189	Membrillo	**60.00**	84.90	**1.70**	57.00	**15.30**	0.40	**0.10**	0.00	**0.01**	0.04	**0.05**	**11.00**	17.00	**0.70**	8.00	**4.00**	197.00	**---**	4.00	**15.00**	0.02	**0.03**	0.20	**0.04**	---	**0.00**			
190	Nanche o cereza de barbados	**54.00**	84.20	**5.40**	40.00	**6.40**	2.10	**1.30**	---	**---**	---	**---**	**37.00**	---	**1.40**	---	**---**	---	**---**	3.00	**126.00**	0.02	**0.04**	0.30	**---**	---	**---**			
191	Nanche agrio	**54.00**	83.60	**2.00**	54.00	**11.40**	1.10	**1.30**	---	**---**	---	**---**	**29.00**	17.00	**1.00**	---	**---**	---	**---**	4.00	**71.00**	0.03	**0.03**	0.40	**---**	---	**---**			
192	Naranja agria	**63.00**	82.40	**1.30**	58.00	**13.40**	1.50	**0.60**	0.00	**---**	---	**---**	**65.00**	17.00	**0.80**	11.00	**1.00**	200.00	**0.05**	10.00	**31.00**	0.07	**0.01**	0.40	**---**	---	**---**			
193	Naranja cajera	**63.00**	86.40	**3.00**	50.00	**11.20**	1.00	**0.70**	0.00	**---**	---	**---**	**46.00**	---	**2.50**	11.00	**1.00**	200.00	**0.08**	0.00	**51.00**	0.11	**0.03**	0.40	**---**	---	**---**			
194	Naranjita china o kumquat	**92.00**	84.90	**1.80**	37.00	**10.90**	1.60	**0.30**	---	**---**	---	**---**	**68.00**	---	**0.90**	11.00	**---**	---	**---**	28.00	**44.00**	0.17	**0.06**	0.70	**---**	---	**---**			
195	Naranja (jugo)	**100.00**	88.50	**0.10**	45.00	**10.40**	0.70	**0.20**	0.00	**0.02**	0.01	**0.03**	**11.00**	15.00	**0.20**	11.00	**1.00**	200.00	**0.05**	29.00	**50.00**	0.09	**0.03**	0.40	**0.04**	---	**0.00**			
196	Naranja dulce (promedio)	**63.00**	86.70	**2.00**	47.00	**11.80**	0.90	**0.10**	0.00	**0.02**	0.02	**0.02**	**40.00**	20.00	**0.10**	10.00	**0.00**	181.00	**0.07**	12.00	**53.00**	0.09	**0.04**	0.30	**0.06**	30.00	**0.00**	2.80	0.20	3.00

197	Nectarina	**91.00**	86.30	**0.40**	49.00	**11.80**	0.90	**0.50**	---	**---**	---	**---**	**5.00**	16.00	**0.20**	8.00	**0.00**	212.00	**0.09**	74.00	**5.00**	0.02	**0.04**	1.00	**0.03**	4.00	**0.00**			
198	Níspero	**60.00**	88.00	**1.20**	48.00	**12.40**	0.40	**0.20**	0.00	**0.04**	0.01	**0.08**	**16.00**	14.00	**0.30**	13.00	**1.00**	266.00	**0.05**	52.00	**1.00**	0.02	**0.02**	0.20	**0.02**	8.00	**0.00**			
199	Papaya	**68.00**	88.80	**1.20**	39.00	**9.80**	0.60	**0.10**	0.00	**0.04**	0.02	**0.01**	**24.00**	5.00	**0.10**	10.00	**3.00**	257.00	**0.07**	21.00	**62.00**	0.03	**0.03**	0.30	**0.02**	---	**0.00**	0.80	0.40	1.10
200	Pera	**81.00**	83.10	**2.30**	61.00	**15.90**	0.50	**0.40**	0.00	**0.02**	0.08	**0.09**	**9.00**	11.00	**0.20**	6.00	**0.00**	125.00	**0.12**	1.00	**4.00**	0.02	**0.04**	0.10	**0.02**	7.00	**0.00**	2.50	0.40	2.87
201	Perón	**70.00**	82.80	**2.10**	62.00	**15.90**	0.40	**0.40**	---	**---**	---	**---**	**10.00**	---	**0.80**	---	**---**	---	**---**	1.00	**5.00**	0.04	**0.02**	0.10	**---**	---	**---**			
202	Piña	**53.00**	89.20	**1.40**	49.00	**12.40**	0.40	**0.40**	0.00	**0.03**	0.04	**0.08**	**35.00**	7.00	**0.50**	14.00	**1.00**	113.00	**0.08**	12.00	**15.00**	0.09	**0.04**	0.40	**0.09**	11.00	**0.00**	1.20	0.10	1.20
203	Pitahaya	**45.00**	84.40	**2.20**	48.00	**10.40**	1.60	**0.60**	---	**---**	---	**---**	**11.00**	26.00	**1.90**	---	**---**	---	**---**	0.00	**16.00**	0.07	**0.07**	0.30	**---**	---	**---**			
204	Plátano dominico	**54.00**	69.00	***2,10**	96.00	**24.70**	1.70	**0.20**	---	**---**	---	**---**	**8.00**	---	**1.30**	33.00	**3.00**	370.00	**---**	36.00	**23.00**	0.08	**0.07**	0.70	**0.50**	22.00	**---**			
205	Plátano macho	**52.00**	74.30	***2,10**	192.00	**23.40**	1.00	**0.50**	0.00	**0.18**	0.03	**0.06**	**6.00**	20.00	**0.30**	29.00	**1.00**	396.00	**0.16**	77.00	**9.00**	0.09	**0.04**	0.50	**0.58**	19.00	**0.00**			
206	Plátano manzano	**54.00**	73.00	***2,10**	96.00	**24.20**	1.00	**0.60**	---	**---**	---	**---**	**8.00**	---	**1.30**	33.00	**1.00**	370.00	**0.16**	14.00	**13.00**	0.05	**0.04**	0.70	**0.50**	22.00	**0.00**			
207	Plátano morado	**54.00**	75.50	***2,10**	84.00	**21.10**	1.90	**0.20**	---	**---**	---	**---**	**14.00**	---	**1.40**	33.00	**1.00**	370.00	**0.16**	42.00	**8.00**	0.19	**0.05**	0.40	**0.50**	22.00	**0.00**			
208	Plátano tabasco	**68.00**	71.60	***2,10**	86.00	**22.00**	1.20	**0.30**	---	**---**	---	**---**	**13.00**	---	**0.70**	33.00	**1.00**	370.00	**0.17**	62.00	**13.00**	0.06	**0.04**	0.50	**0.50**	22.00	**0.00**			
209	Plátano (promedio)	**68.00**	73.20	***2,10**	86.00	**22.00**	1.40	**0.30**	0.00	**0.11**	0.02	**0.04**	**12.00**	---	**1.80**	33.00	**1.00**	370.00	**0.16**	41.00	**13.00**	0.09	**0.05**	0.50	**0.58**	19.00	**0.00**	1.60	0.40	2.00
210	Pomarrosa	**68.00**	82.40	**1.40**	63.00	**16.40**	0.60	**0.20**	0.00	**---**	---	**---**	**36.00**	15.00	**0.40**	5.00	**0.00**	123.00	**0.06**	34.00	**22.00**	0.02	**0.03**	0.80	**---**	---	**---**			
211	Pomelo	**0.59**	90.30	**0.20**	38.00	**9.60**	0.60	**0.10**	0.00	**---**	---	**---**	**4.00**	26.00	**0.10**	6.00	**1.00**	216.00	**0.08**	0.00	**61.00**	0.03	**0.03**	0.20	**0.04**	12.00	**0.00**			
212	Prisco	**88.00**	85.00	**1.40**	38.00	**9.70**	0.60	**0.10**	0.00	**0.02**	0.06	**0.04**	**21.00**	---	**0.30**	10.00	**1.00**	202.00	**0.14**	35.00	**10.00**	0.07	**0.01**	0.30	**---**	---	**---**			
213	Sandia	**46.00**	91.50	**0.30**	32.00	**7.20**	0.60	**0.40**	0.00	**---**	---	**---**	**8.00**	283.00	**0.20**	11.00	**2.00**	116.00	**0.07**	36.00	**10.00**	0.08	**0.02**	0.20	**0.14**	2.00	**0.00**	0.20	0.10	0.26
214	Saramuyo	**43.00**	67.80	**1.10**	94.00	**23.60**	2.10	**0.30**	0.00	**---**	---	**---**	**24.00**	---	**0.60**	21.00	**9.00**	247.00	**---**	31.00	**36.00**	0.11	**0.11**	0.90	**0.20**	---	**0.00**			
215	Tamarindo	**50.00**	31.40	**7.40**	239.00	**62.50**	2.80	**0.60**	0.00	**0.27**	0.18	**0.06**	**74.00**	113.00	**2.80**	92.00	**28.00**	628.00	**0.10**	10.00	**4.00**	0.43	**0.15**	1.90	**0.07**	---	**0.00**	5.10	2.40	7.40
216	Tejocote	**85.00**	74.70	**2.70**	87.00	**22.00**	0.80	**0.60**	0.00	**---**	---	**---**	**94.00**	---	**1.60**	---	**---**	---	**---**	422.00	**46.00**	0.04	**0.06**	0.40	**---**	---	**0.00**			
217	Toronja	**66.00**	86.60	**1.30**	46.00	**11.10**	0.80	**0.40**	0.00	**0.01**	0.01	**0.02**	**29.00**	21.00	**0.10**	8.00	**0.00**	139.00	**0.07**	3.00	**53.00**	0.01	**0.03**	0.30	**0.04**	10.00	**0.00**	0.80	0.30	1.11
218	Tuna cardona	**55.00**	91.00	**0.20**	31.00	**8.10**	0.60	**0.00**	0.00	**---**	---	**---**	**49.00**	16.00	**2.60**	85.00	**5.00**	220.00	**---**	5.00	**22.00**	0.02	**0.02**	0.20	**---**	---	**0.00**			
219	Tuna con semilla (promedio)	**55.00**	87.60	**4.50**	38.00	**10.00**	0.30	**0.10**	0.00	**---**	---	**---**	**56.00**	32.00	**0.30**	85.00	**5.00**	220.00	**0.12**	5.00	**14.00**	0.01	**0.06**	0.50	**---**	---	**0.00**	4.00	0.20	4.50
220	Ustè (X'Beck che) o Acerola	**73.00**	88.30	**2.00**	31.00	**5.00**	2.60	**0.50**	---	**---**	---	**---**	**22.00**	---	**0.20**	18.00	**7.00**	146.00	**---**	35.00	**1678.00**	0.02	**0.06**	0.40	**0.01**	---	**0.00**			
221	Uva	**68.00**	80.70	**1.30**	71.00	**17.80**	0.70	**0.60**	0.00	**0.19**	0.02	**0.13**	**11.00**	13.00	**0.20**	6.00	**2.00**	185.00	**0.05**	8.00	**11.00**	0.09	**0.06**	0.30	**0.11**	4.00	**0.00**	0.90	0.10	0.98
222	Xocoyol	**25.00**	91.80	**1.30**	25.00	**6.60**	0.20	**0.10**	---	**---**	---	**---**	**130.00**	---	**4.30**	---	**---**	---	**---**	388.00	**26.00**	0.11	**0.13**	0.40	**---**	---	**---**			
223	Zapote amarillo	**62.00**	77.30	**1.10**	79.00	**20.00**	1.20	**0.50**	0.00	**---**	---	**---**	**34.00**	---	**2.10**	---	**15.00**	47.00	**---**	18.00	**59.00**	0.04	**0.06**	2.30	**---**	---	**0.00**			
224	Zapote blanco	**76.00**	83.80	**1.20**	70.00	**16.10**	1.70	**0.70**	---	**---**	---	**---**	**8.00**	---	**0.20**	---	**---**	---	**---**	7.00	**36.00**	0.04	**0.08**	0.60	**---**	---	**---**			
225	Zapote borracho o sunzapote	**60.00**	59.70	**1.00**	141.00	**36.20**	1.30	**0.80**	---	**---**	---	**---**	**36.00**	36.00	**0.70**	---	**---**	---	**---**	25.00	**40.00**	0.18	**0.00**	3.30	**---**	---	**---**			
226	Zapote negro	**62.00**	82.00	**1.20**	56.00	**14.50**	0.80	**0.10**	---	**---**	---	**---**	**47.00**	26.00	**1.60**	---	**---**	---	**---**	10.00	**83.00**	0.02	**0.03**	0.20	**---**	---	**---**			
227	Zarzamora	**96.00**	85.60	**4.10**	52.00	**12.80**	0.70	**0.60**	0.00	**0.02**	0.05	**0.21**	**32.00**	21.00	**0.50**	20.00	**0.00**	196.00	**0.27**	39.00	**21.00**	0.03	**0.04**	0.40	**0.06**	0.00	**0.00**			

GIMNASIO NUEVO JORDAN
MEXICO