

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			Minerales						Vitaminas									
										Saturados Totales g	Monoinsaturados (oléico) g	Poliinsaturados (linoléico) g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Retinol mcg	Acido Ascórbico		Riboflavin		Niacina mg	Piridoxina mg	Acido Fólico mcg	Cobalamina mcg
																					mg	mg	mg	mg				
LEGUMINOSAS																												
273	Alubia (promedio)	100.00	10.30	4.30	332.00	58.60	20.30	2.80	0.00	0.22	0.14	0.44	132.00	247.00	6.70	188.00	18.00	1316.00	2.83	1.00	0.00	0.46	0.19	2.00	0.40	399.00	0.00	
274	Alverjón o garbanzo	100.00	10.20	4.90	349.00	64.20	20.50	2.40	0.00	0.16	0.23	0.41	72.00	366.00	7.50	115.00	15.00	981.00	3.01	3.00	0.00	0.91	0.18	2.30	0.17	274.00	0.00	
275	Frijol amarillo	100.00	7.50	4.30	337.00	67.10	14.20	1.70	0.00	0.67	0.23	0.61	347.00	488.00	4.80	222.00	12.00	1042.00	2.83	1.00	0.00	0.62	0.12	2.10	0.44	389.00	0.00	
276	Frijol ayocote	100.00	11.70	6.20	343.00	68.00	15.00	1.70	0.00	0.15	0.08	0.23	116.00	----	5.90	138.00	12.00	1359.00	2.79	1.00	0.00	0.42	0.19	1.90	0.40	394.00	0.00	
277	Frijol azufrado	100.00	4.80	5.20	337.00	61.90	20.90	1.50	0.00	0.20	0.10	0.90	254.00	----	5.30	222.00	12.00	1042.00	2.83	1.00	0.00	0.52	0.14	1.30	0.44	389.00	0.00	
278	Frijol bayo gordo	100.00	10.10	4.00	332.00	58.50	22.70	1.80	0.00	0.23	0.23	0.17	200.00	247.00	5.70	159.00	25.00	1038.00	2.50	0.00	0.00	0.69	0.14	1.70	0.44	506.00	0.00	
279	Frijol blanco	100.00	14.00	4.80	312.00	52.00	22.50	2.70	0.00	0.30	0.10	0.28	185.00	445.00	4.60	170.00	12.00	1196.00	3.67	0.00	0.00	0.60	0.15	----	----	----	0.00	
280	Frijol de árbol (chicharo o gandul)	100.00	1.40	8.60	347.00	66.80	17.60	1.70	0.00	0.33	0.01	0.78	155.00	----	5.10	183.00	17.00	1392.00	2.76	3.00	0.00	0.73	0.17	2.60	0.28	456.00	0.00	
281	Frijol garbancillo	100.00	6.30	4.90	340.00	66.40	16.00	1.70	0.00	0.67	0.23	0.61	300.00	----	4.90	222.00	12.00	1042.00	2.83	0.00	0.00	0.54	0.14	1.70	0.44	386.00	0.00	
282	Frijol negro	100.00	12.02	4.00	322.00	55.40	21.80	2.50	0.00	0.99	0.34	0.90	183.00	352.00	4.70	222.00	12.00	1042.00	3.65	0.00	0.00	0.63	0.17	1.80	0.44	386.00	0.00	
283	Frijol ojo de liebre	100.00	8.00	6.00	326.00	62.00	17.50	1.50	0.00	0.23	0.23	0.17	307.00	----	5.20	159.00	25.00	1038.00	2.54	1.00	0.00	0.72	0.13	1.50	0.44	506.00	0.00	
284	Frijol palacio	100.00	10.60	4.30	344.00	62.40	22.20	1.50	0.00	0.23	0.23	0.17	159.00	----	6.90	159.00	25.00	1038.00	2.50	3.00	0.00	0.85	0.13	1.60	0.44	506.00	0.00	
285	Frijol Rosita	96.00	10.10	2.90	343.00	61.40	22.90	1.60	0.00	0.29	0.10	0.27	262.00	415.00	4.50	182.00	8.00	1464.00	2.55	0.00	0.00	0.59	0.10	1.10	0.53	463.00	0.00	
286	Frijol (harina de)	100.00	9.10	4.60	336.00	59.10	22.50	2.10	0.00	0.38	0.13	0.36	146.00	----	13.50	182.00	8.00	1464.00	2.55	0.00	0.00	0.03	0.67	1.70	0.16	463.00	0.00	
287	Frijol (promedio)	100.00	7.90	4.30	332.00	61.50	19.20	1.80	0.00	0.12	0.06	0.18	228.00	407.00	5.50	140.00	24.00	1406.00	2.79	1.00	0.00	0.62	0.14	1.70	0.40	394.00	0.00	
288	Garbanzo	96.00	8.40	5.00	373.00	61.00	20.40	6.20	0.00	0.63	1.35	2.59	105.00	366.00	8.90	115.00	26.00	875.00	3.43	7.00	0.00	0.74	0.17	1.50	0.54	557.00	0.00	
289	Garbanzo (harina de)	100.00	9.10	4.70	357.00	57.10	20.10	6.60	0.00	0.67	1.44	2.76	100.00	345.00	7.00	115.00	26.00	875.00	3.43	2.00	0.00	0.12	0.33	0.70	----	37.00	0.00	
290	Haba caballar	80.00	8.90	3.00	354.00	63.10	22.60	2.20	0.00	0.25	0.30	0.58	49.00	421.00	7.30	192.00	13.00	1062.00	3.14	5.00	0.00	0.91	0.31	2.30	0.37	423.00	0.00	
291	Haba (harina de)	100.00	7.30	1.70	348.00	58.10	27.60	1.90	0.00	0.22	0.26	0.50	78.00	----	18.20	192.00	13.00	1062.00	3.14	5.00	0.00	0.45	0.29	2.00	0.37	423.00	0.00	
292	lbes o haba de lima	100.00	12.00	6.30	314.00	59.10	19.40	0.70	0.00	0.16	0.05	0.21	84.00	----	5.60	224.00	18.00	1724.00	2.83	9.00	0.00	0.29	0.15	1.00	0.51	395.00	0.00	

GIMNASIO NUEVO JORDAN
MEXICO